

# A

# B

# C

dobrej mamy

## KARMIENIE WCZEŚNIAKÓW

Naturalne metody

## PIEŁĘGNACJA SKÓRY W CIAŻY

Praktyczny poradnik

## NIE DAJ SIĘ CHOROBIĘ

Jak naturalnie  
wzmocnić odporność  
całej rodziny?

# PROGRAMOWANIE PRENATALNE

Jak dieta w czasie ciąży wpływa  
na zdrowie dziecka w przyszłości?



Polecamy



# Asecurin kids

## więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy**, w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103)
- **laktoferyna** – białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B2**, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego **stanu błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego**
- **witamina C** wspierająca odpowiednie funkcjonowanie **układu odpornościowego**



**tabletki  
do ssania  
i rozgryzania  
o pysznym  
truskawkowym  
smaku**



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

suplement diety





REKLAMA

*Wózek spacerowy DIZZI*





# Spis treści

NUMER 41 / październik 2024

## Niezbędnik

- 6 **Aaa... kotki dwa**  
Jak stworzyć przyjazną przestrzeń dla dziecka?

## Newsy

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

## Ciąża i poród

- 10 **Programowanie prenatalne**  
Czyli jak dieta mamy w czasie ciąży wpływa na zdrowie dziecka w przyszłości?
- 12 **Niezwykły łącznik – łożysko**  
Ważny element do prawidłowego rozwoju dziecka.
- 16 **Spa z brzuszkiem**  
Jak zadbać o siebie w czasie ciąży?
- 20 **Higiena intymna w ciąży**  
Przed czym może uchronić?
- 26 **Poród naturalny czy CC?**  
Co wybrać?

## Strefa mamy

- 28 **Nie daj się chorobie!**  
Jak naturalnie wzmocnić odporność całej rodziny?
- 30 **Karmienie wcześniaków**  
Naturalne metody.
- 36 **Chora mama, chory maluch**  
Jak ochronić się przed infekcjami?

## Strefa dziecka

- 22 **S.O.S. dla pupy**  
Co na odparzenia maluszka?
- 38 **Zapalenie ucha**  
Częsty problem rodziców małych dzieci.
- 40 **Higiena jamy ustnej**  
Jak dbać o ząbki u małego dziecka?

## Strefa rodziców

- 42 **Spacer z tatą**  
Jak atrakcyjnie spędzać czas na świeżym powietrzu?
- 43 **Jesienne podróże**  
Przegląd fotelików samochodowych.

## Sprawdzone przez mamy

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





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](http://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.





Kokon ginkgo. Kokon niemowlęcy zaprojektowany z myślą o zapewnieniu maluszkowi maksymalnego komfortu i bezpieczeństwa. Idealny zarówno do snu, jak i do zabawy  
245 zł, YOONCO, yoonco.eu



Miękki ale stabilny fotelik dla dzieci od ok. 9 miesięcy życia do nawet 6 lat. Łatwy do utrzymania w czystości dzięki temu, że pokrowiec można zdjąć do prania. Możliwość personalizacji - haftowany napis na oparciu - czynią go idealnym prezentem na roczek lub pod choinkę.  
399 zł, MUZPONY, muzpony.com

# Aaa... kotki dwa



Maskotka Kot Alex to miękka i bezpieczna przytulanka, idealna już od pierwszych dni życia. Stworzona z myślą o zabawie i podróżach, stanie się ulubionym towarzyszem każdego dziecka. Wysokość 30 cm.  
EDUZABAWKI, eduzabawki.com.pl



Urocza i przyjemna w dotyku zabawka Lazare stanie się ulubionym towarzyszem Twojego maluszka - idealna do łóżeczka, fotelika czy na matę edukacyjną. Pranie jest dziecinnie proste dzięki wyjmowanemu mechanizmowi pozytywki. PAN PIKSEL, panpiksel.pl

*Tworzenie przytulnej przestrzeni do snu dla najmłodszych to klucz do spokojnych nocy. Urokliwa lampka w kształcie króliczka wprowadzi do pokoju miękkie światło, ulubiona maskotka stanie się wiernym towarzyszem, a w chłodniejsze noce niezastąpiony będzie termofor, który otuli ciepłem i pomoże zasnąć. Te akcesoria sprawiają, że każda noc będzie pełna ciepła i radości, a chwile przed snem staną się wyjątkowe.*



Kicia Kocia i Nunus. Pora spać. Szóstka książeczka o Nunusiu, braciszku lubianej przez dzieci Kici Koci, opowiada o przygotowaniu do snu. A nic tak dobrze nie wpływa na słodkie sny, jak wieczorne czytanie, które pobudza wyobraźnię maluszka.  
19,90 zł, EMPIK, empik.com



Termofor Sensillo z pestkami wiśni. Dzięki naturalnemu wypełnieniu, nie niesie ze sobą ryzyka poparzeń, odmrożeń, zatrucia substancją wypełniającą, ani też wystąpienia alergii skórnych.  
Ok.13 zł, SENSILLO, sensillo.pl

Kotek Mrużek Chicco. To wyjątkowo mięciutki uspokajacz, który mruczy i wibruje jak prawdziwy kot. Jest idealną pierwszą przytulanką dla dzieci już od pierwszego dnia życia. Dzięki wibracjom i ich precyzyjnie dostosowanej częstotliwości przynosi ulgę i spokój.  
99 zł, CHICCO, chicco.pl





Sniglar łóżko dziecięce. Wymiary dł. 124 cm x szer. 66 cm, wys. 80 cm. Wykonane z litego drewna bukowego. 279 zł, IKEA, ikea.pl

Szop Pedro szeleściak. Sensoryczny szeleściak Szop Pedro uszyty jest z mięciutkich i różnorodnych pod względem struktury materiałów, bezpiecznych dla dziecka, które zaciekawia badawcze paluszki. Jego białe-czarne elementy wspierają prawidłowy rozwój wzroku. MOM'S CARE, momscare.pl



Minky. Komplet, poduszka i kocyk. Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na okres przejściowy wiosno-jesienny. 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



Śpiący Króliczek Usypiacz-Uspokajacz. Mięciutka przenośna przytulanka sensoryczna wykorzystująca ruch i dźwięki do ukojenia niemowlęcia. Gdy króliczek zaczyna ziewać i „zasypiać”, jego główka rytmicznie kiwa się, pomagając uspokoić maluszka. FISHER-PRICE, shopping.mattel.com/pl



Poduszka Lotus Dumbo. Wypełniona kulka silikonową poduszką w plamoodpornym pokrovcu z ozdobnym wzorem w słonki. Antyalergiczna i bezpieczna, co potwierdza certyfikat OEKO-TEX, świadczący o najwyższej jakości użytych tkanin i surowców. FDM, fdm.pl

Chicco Next2Me Forever. To najnowsze, rozwiązanie 3 w 1 na czas snu dziecka. Pozwala rodzicom korzystać ze wspólnego spania z dzieckiem tak długo, jak tego potrzebują – nawet do 4. lat. To rodzice i dziecko decydują, jak długo korzystają z funkcji dostawki. 1899 zł, CHICCO, chicco.pl



Little Dutch Zestaw prezentowy z kolekcji Forest Friends. Piękne pudełko to zestaw miękkich produktów – do spania, przytulania i zabawy. Muślinowy przytulaczek z sówką idealny do tulenia, ale także do zabawy w „a kuku”. Milutki lisek zawsze w gotowości do przytulania i zabawy. Gryzak pomoże podczas ząbkowania. LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl

Moonee Organic. Szumiący miś z lampką, różowym szumem i czujnikiem płaczu. Wykonany z atestowanej bawełny organicznej. 245 zł, TUBLU, tublu.pl





1.



3.



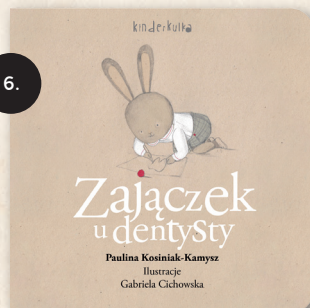
5.



2.



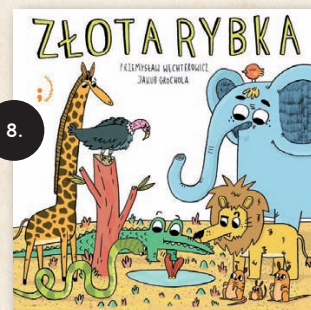
4.



6.



7.



8.



9.

# Kącik czytelnika

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

## Zapraszamy do lektury!

**1. Jesień.** Agnieszka Potocka. Kolejna część z serii kartonowych książeczek dla dzieci o porach roku. Z jej pomocą najmłodszy poznają słownictwo związane z jesienią oraz symbole związane z tą najbardziej kolorową porą roku. **WYDAWNICTWO DZIWIMISIE**, dziwimisie.pl / **2. Lisek.** Edward van de Vendel. Poznajmy Liska, który bawi się na wydmach, gdy nagle, goniąc motyla, TRACH... spada ze skarpy! Tak zaczyna się jego sen, w którym przeżywa od nowa całe swoje lisie życie. Przepiękna opowieść o dzieciństwie, rodzinie i przyjaźni opisana z perspektywy małego lisa. Jedna z tych historii, które budują mosty między światem ludzi i zwierząt. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **3. Pucio poznaje kolory i dźwięki.** Marta Galewska-Kustra. Pucio biegnie za umykającym motylem, poznając przy tym kolory w swoim otoczeniu. Naucz się ich razem z Puciem i poszukaj na ilustracjach. Przy okazji odkryj różne dźwięki, które możesz usłyszeć w parku, na łące i na placu budowy – powtarzaj je i baw się do brze! Ta przeznaczona już dla rocznych dzieci interaktywna książka zapoznaje małych czytelników z podstawowymi kolorami i wyrazami dźwiękonaśladowczymi. **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl / **4. Lili. Mała chmurka i jej wielkie emocje. Bajkowy przewodnik po uczuciach dla dzieci i rodziców.** Agata Orzechowska. Ta książeczka nie jest tylko bajką. Jest też poradnikiem, a także miejscem na twórczą ekspresję dziecka. To przewodnik po podstawowych uczuciach dla maluchów i rodziców. **WYDAWNICTWO CZYTALISEK**, czytalisek.pl / **5. Kameleon.** Eric Carle. Mały kameleon, jak to kameleon – 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? Piękna opowieść o tym, że warto być po prostu sobą. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com / **6. Zajączek u dentysty.** Paulina Kosiniak-Kamysz. Drogi Zajączku! Nastal dzień Twojej pierwszej wizyty w gabinecie stomatologicznym. Nie mogę się doczekać, kiedy się z Tobą spotkam i rozpoczniemy naszą wspólną zdrową przygodę. Umj dokładnie zęby przed przyjściem i zabierz ze sobą dobry humor. Książka, która oswoja z pierwszą wizytą u dentysty oraz profilaktyką i higieną jamy ustnej. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **7. Gospodarstwo Mysi.** Lucy Cousins. Wybierzcie się z Mysią do gospodarstwa. Tu zawsze jest co robić. Trzeba zbierać jajka, wydoić krowę, wyszcotkować konia...Pomóżcie Mysi. Oglądajcie książeczkę i bawcie się rozstawianą obórką i kartonowymi figurkami zwierząt. **WYDAWNICTWO DWIE SIÓSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **8. Złota rybka.** Przemysław Wechterowicz, Jakub Grochola. Wzruszająca historia sympatycznej złotej rybki o gołęmbim sercu, która każdemu napotkanemu zwierzęciu chciała przychylić nieba. Czy jej się udało? **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **9. Kolorowa edukacja: Psy.** Justyna Mrowiec. Jak widzi pies? Co słyszy? Jak doskonalą jest jego węch? Jak opiekować się psem? Jak go zrozumieć i wyszkolić? Jeśli jeszcze tego nie wiecie, weźcie do ręki książkę i kredki. Ja, Karusek, wprowadzę Was w fascynujący psi świat. Hau! **WYDAWNICTWO RM**, rm.com.pl

DESIGNED BY FREEPIK





# LITTLE DUTCH

*enjoy the little things*

Odkrywaj z maluchem świat leśnych przygód i bajkowych chwil z nowymi, wyjątkowymi kolekcjami zabawek

## Forest Friends

### Fairy Garden

Wspólna zabawa z uroczym liskiem i miłą sarenką pobudzi wyobraźnię i ciekawość. Miękkie materiały, szeleszczące elementy i uwielbiane lusterko rozwijają zmysły maluszków i dają wiele powodów do uśmiechu.

**Każdy dzień przynosi nowe przygody i radość - te najdrobniejsze chwile stają się prawdziwym skarbem.**



Sprawdź na [kidsinspirations.pl](https://kidsinspirations.pl) oraz w dobrych sklepach z artykułami dla dzieci i...  
*enjoy the little things.*

Zabawki LITTLE DUTCH są projektowane z dbałością o każdy detal i wykonane z bezpiecznych materiałów wysokiej jakości.

Zajrzyj na nasz Instagram  
@ little\_dutch\_polska



# Programowanie prenatalne

*czyli jak dieta mamy w czasie ciąży wpływa na zdrowie dziecka w przyszłości?*

**Prawidłowa dieta kobiety w ciąży jest niezwykle ważna dla właściwego rozwoju płodu. Rozwijanie się wad rozwojowych czy występowanie poronień bardzo często jest związane z zaburzeniami metabolicznymi czy niedoborami składników odżywczych w organizmie matki. Jednak liczne badania kliniczne potwierdzają również wpływ diety na rozwój chorób wieku dorosłego.**

**D**latego kobiety w ciąży powinny zwracać szczególną uwagę na prawidłowe komponowanie swojego jadłospisu, aby zabezpieczyć swoje potomstwo również przed rozwojem chorób w późniejszych latach życia.

## WAŻNY ŻYCIOWY START

Najważniejszy czas dla prawidłowego rozwoju dziecka to jego pierwsze 1000 dni życia, czyli od samego poczęcia po pierwsze indywidualne jadłospisy dla maluszka. W trakcie rozwoju płodu występują okresy, kiedy określone czynniki środowiska zewnętrznego mogą mieć negatywny wpływ np. na rozwój układu krążenia. Oznacza to, że niektóre elementy diety programują organizm dziecka i mogą wpływać na stan jego zdrowia w późniejszych latach życia. Nieodpowiedni poziom składników

odżywczych w diecie kobiety ciężarnej może w trwały sposób zmieniać metabolizm, a także przebieg procesów fizjologicznych, co zwiększa predyspozycję dzieci np. do otyłości.

## UWAŻAJ NA TO, CO JESZ!

Przyszłe mamy powinny zwracać uwagę na dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych, aby ich dziecko rozwijało się prawidłowo z miesiąca na miesiąc. Największą rolę w rozwoju chorób przewlekłych odgrywa mała masa urodzeniowa dziecka. Może przyczynić się do skoków ciśnienia tętniczego, wystąpienia cukrzycy typu 2, czy zespołu metabolicznego w dorosłym wieku. Poza tym niedożywienie mamy przede wszystkim we wczesnym okresie ciąży może przyczyniać się do rozwinięcia zaburzeń cholesterolo-

wych, krzepnięcia krwi, a także zwiększać szanse na wystąpienie otyłości oraz choroby wieńcowej w późniejszych latach życia.

## MOŻESZ MINIMALIZOWAĆ RYZYKO ALERGI

Przez ostatnie lata obserwowany jest wzrost częstości występowania chorób alergicznych wśród dzieci w krajach wysoko rozwiniętych. Na podstawie tego można wyciągnąć wnioski, że oprócz genetycznej predyspozycji do alergii ogromnie ważną rolę odgrywają czynniki środowiskowe. Przede wszystkim przewaga wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 6 nad omega 3, jak również niedobór witamin antyoksydacyjnych (tj. witamina E, C, A) w diecie matki zwiększa ryzyko wystąpienia alergii u dziecka. Dlatego bardzo ważne jest, aby jadłospis kobiety w ciąży był odpowiednio urozmaicony i nie zabrakło



w nim żadnych składników odżywczych. Co więcej, ograniczanie kontaktu z alergenami zarówno wziewnymi jak i pokarmowymi w ciąży wcale nie przynosi ewidentnych korzyści w postaci obniżenia częstości występowania objawów alergii. Dlatego popularne w ciąży diety eliminujące produkty powszechnie uważane za alergizujące nie są potrzebne, aby ustrzec dziecko przed chorobami w późniejszych latach życia.

### CO Z TYM BIAŁKIEM?

Coraz częściej wspomina się o nadmiarze białka w naszej diecie, przede wszystkim w postaci mięsa. Często stosowane diety odchudzające opierają się w dużej mierze o produkty wysoko białkowe, a poza tym często dla utrzymania prawidłowej masy ciała ograniczamy spożycie produktów zbożowych ze względu na ich dużą kaloryczność, co powoduje większy udział białka w diecie. Okazuje się, że stosowanie diety bogatej w białko, czyli przede wszystkim z dużym udziałem mięsa przez kobiety w ciąży, może również mieć negatywny wpływ na zdrowie dzieci. Taki rodzaj diety stosowany przez kobiety w ciąży może zwiększyć predyspozycje dziecka do nadwagi lub otyłości w wieku dorosłym. Niedobory składników mineralnych w jadłospisie matki również mogą mieć wpływ na rozwój m.in. nadciśnienia u dziecka. Taką zależność obserwuje się m.in. w przypadku niedoboru, ale również nadmiaru wapnia w diecie matki.

Programowanie wewnątrzmaciczne nie jest jeszcze w pełni zbadanym tematem. Jednak większość naukowców jest zgodnych, że różne czynniki środowiskowe (m.in. dieta) wpływają nie tylko na rozwój dziecka w trakcie ciąży, ale również na jego stan zdrowia w życiu dorosłym. Dlatego też kobiety w ciąży powinny szczególnie dbać o to, aby ich jadłospis był urozmaicony i nie zabrakło w nim wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

#### Tekst:

Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki  
Klinicznej SANVITA, instytutsanvita.pl

### Stworzony dla kobiet na zmęczenie i znużenie

Wysokoprzyswajalne, organiczne żelazo z witaminami na bazie ekstraktów roślinnych i soków owocowych z dodatkiem miodu. Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich.

Bioradix Xenico 500 ml, ok. 50 zł, XENICO bioradix.pl



# Floradix® KINDERVITAL®

## W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA



Suplement diety



- Zawiera 9 witamin w tym witaminę D oraz wapń niezbędne dla zdrowych kości i zębów.
- Polecany wszystkim dzieciom w okresie wzrostu.
- Wspomaga rozwój młodego organizmu, dostarcza mu energii i siły.
- Produkt w 100% naturalny, smaczny, dzieci go lubią!

**Salus**

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](http://www.salus-haus.com)  
[www.naszazielarnia.pl](http://www.naszazielarnia.pl)  
Infolinia: 881 21 21 84  
[fb.com/floradixpolska](https://fb.com/floradixpolska)





**Niezwykły łącznik**

# Łożysko

Irena Sienkiewicz-Jabłońska  
międzynarodowy  
konsultant laktacyjny



*Łożysko jest niezbędnym elementem do prawidłowego rozwoju nie narodzonego dziecka. Powstaje ok. 12 tygodnia ciąży. Jego rozwój trwa do 36. tygodnia ciąży. Pełni rolę pośrednika w wymianie niezbędnych substancji między matką i płodem.*

Najczęściej ma kształt okrągły lub owalny o wymiarach ok. 22 x 21 cm, a grubość ok. 2.5 cm. Dzielą się na część płodową i część matczyną. W trzecim trymestrze ciąży przez łożysko przepływa ok. 300 ml krwi na minutę. Jest to narząd, w którym krew matki i dziecka przepływają blisko siebie, ich naczynia krwionośne niemal się przeplatają, ale krew matki i dziecka nie miesza się.

## **NIEZWYKŁY TRANSPORTER**

W dojrzałym łożysku całkowita powierzchnia kosmków wynosi około 11-15 m<sup>2</sup>. Taki obszar umożliwia efektywną wymianę składników odżywczych, wody, dwutlenku węgla, a także innych niezbędnych substancji. Przez łożysko transportowane są również tłuszcze, cukry, białka, substancje mineralne i witaminy. W końcowym okresie ciąży również przeciwciała, które zapewniają noworodkowi odporność w pierwszych tygodniach życia poza łonem matki.



## PRAWDZIWY OCHRONIARZ

Łożysko chroni płód przed wstrząsami, urazami oraz wieloma trującymi rzeczami. Wielorakie mechanizmy i procesy wymiany łożyskowej zapewniają właściwe odżywienie, nawodnienie i dotlenienie tkanek i narządów płodu, a także wydalanie z jego organizmu niepożądanych substancji.

Jednak nie jest w stanie obronić dziecka przed alkoholem, dymem tytoniowym, lekami, narkotykami. Również nie chroni dziecka przed wirusami cytomegalii, toksoplazmozy, różyczki.

## WIELOFUNKCYJNE

Jest również aktywnym narządem wydzielania wewnętrznego. Złożoność budowy łożyska świadczy o jego ogromnej roli, jako narządu regulującego wszystkie procesy związane z rozwojem płodu w życiu wewnątrzmacicznym. Oprócz powyższych funkcji wytwarza także hormony, które odgrywają kluczową rolę w donoszeniu ciąży oraz prawidłowym jej przebiegu. Powodują one zachodzenie odpowiednich zmian w budowie i czynnościach niektórych narządów ciężarnej, tak aby przystosować je najlepiej do nadchodzących zadań m.in. przygotowanie piersi matki do karmienia.

***Złożoność budowy łożyska świadczy o jego ogromnej roli, jako narządu regulującego wszystkie procesy związane z rozwojem płodu w życiu wewnątrzmacicznym.***

## JEDYNE POŁĄCZENIE

Dziecko jest połączone z łożyskiem pępowiną. Ma ona długość ok. 60 cm. Łączy brzuch dziecka (w miejscu, gdzie później będzie pępek) z centralną częścią łożyska. Pępowina przypomina niebieskawo-zieloną zwiniętą linę. Składa się z jednej żyły, dostarczającej do organizmu dziecka tlen i substancje odżywcze i dwóch tętnic odprowadzających dwutlenek węgla i produkty przemiany materii wytwarzane przez rosnące dziecko.





## Kiedy spełni już swoją rolę...

Łożysko rodzi się ok. 20 minut po przyjściu dziecka na świat i przecięciu pępowiny. W chwili porodu waży ok. kilograma i ma ok. 20 cm średnicy. Następnie łożysko jest oglądane przez lekarza, czy urodzone zostało w całości. W razie konieczności usuwa się te fragmenty łożyska, które pozostały. Jest to konieczne, gdyż pozostawienie skrawka łożyska w macicy powoduje infekcje lub krwawienia.

### GDZIE SIĘ ZNAJDUJE?

Obserwowanie ultrasonograficzne położenia łożyska jest absolutną koniecznością. W stosunku do ujścia wewnętrznego, łożysko może być zlokalizowane w dnie, w środku, nisko usadowione lub przodujące. W czasie ciąży łożysko ulega migracji, w wyniku nieproporcjonalnego wzrostu dolnego odcinka macicy względem pozostałej części macicy.

Powoduje to, że nisko leżące łożysko w pierwszym i drugim trymestrze ciąży „przesuwa się” w późniejszym okresie ku górze.

### NIE NA SWOIM MIEJSCU

Komplikacją spowodowaną umiejscowieniem łożyska jest tzw. łożysko przodu-

dujące. Jest to sytuacja, w której łożysko zagnieżdża się zbyt nisko w jamie macicy. Umieszcza się ono w dolnej części macicy i częściowo lub całkowicie zakrywa jej ujście. Niekoniernie zagraża to życiu dziecka, ale czasem utrudnia naturalny poród lub powoduje krwawienia w ciąży. Jeśli pojawi się krwawienie, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Tego rodzaju komplikacje z reguły wiążą się z koniecznością pobytu w szpitalu. Niektóre kobiety muszą pozostać w szpitalu aż do porodu, inne natomiast mogą wrócić do domu, gdy krwawienie ustanie.

Zaleca się im odpoczynek, unikanie stresów, zrezygnowanie ze współ-

życia. Jeśli łożysko znajduje się tak nisko, że zakrywa ujście do kanału szyjki macicy, krwawienia mogą się powtarzać. Wtedy prawdopodobnie trzeba będzie zostać w szpitalu do końca ciąży i poród odbędzie się przez cięcie cesarskie.

### KŁOPOT Z ODKLEJANIEM

Drugim zjawiskiem zaliczanym do komplikacji związanych z łożyskiem, jest jego odklejenie od ścian macicy. Czasami łożysko odkleja się w niewielkim stopniu, a czasem w bardzo znacznym. Towarzyszą temu silne bóle brzucha, nierzadko również krwawienia. W tym przypadku należy natychmiast udać się do lekarza. Na odklejenie się łożyska w głównej mierze narażone są kobiety palące papierosy, zażywające leki, mające nadciśnienie. Przyczynić się do tego może również poważny uraz mechaniczny podbrzusza.

**Niektóre kobiety muszą pozostać w szpitalu aż do porodu, inne natomiast mogą wrócić do domu, gdy krwawienie ustanie.**





# Bioradix XENICO

**PŁYNNIE POKONAJ  
ZMĘCZENIE  
I ZNUŻENIE!**

Organiczne żelazo, minerały i witaminy w formie płynnej na bazie miodu, ekstraktów ziołowych i skoncentrowanych soków owocowych.

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



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

**Wysoki cholesterol?  
Podwyższony poziom glukozy?  
Naturopatia jednym z rozwiązań.**



suplement diety

**Wyciąg z miąższu bergamoty  
obniża stężenie  
cholesterolu LDL i trójglicerydów\***

**Sprawdź w 100% naturalny  
Bergamil Forte!**

**Dowiedz się więcej na:  
[www.xenico.pl](http://www.xenico.pl)**



# SPA z brzuszkiem



**Magdalena Hryciuk**

położna, terapeutka uroginekologiczna, masażystka, kosmetyczka, instruktor masażu niemowląt. Na co dzień pracuje w szpitalu św. Zofii w Warszawie, prowadzi swoją szkołę rodzenia, [beautymama.com.pl](http://beautymama.com.pl)

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

## DOBRY WYBÓR

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

Zawsze pamiętaj, aby powiedzieć, że jesteś w ciąży, i mieć przy sobie kartę jej przebiegu.

## ODPOWIEDNI MOMENT

Pierwszy trymestr ciąży nie jest najlepszym momentem na odwiedzanie salonów kosmetycznych i wykonywanie zabiegów, gdyż często kobiety są zmę-

zione, mają nudności lub wymiotują oraz są bardziej wrażliwe na zapachy. Ten czas zarezerwowany jest dla dziecka, aby mogło dobrze zagnieździć się w macicy oraz by prawidłowo zakończył się proces organogenezy. Jednak

gdy ciąża przebiega prawidłowo, już od drugiego trymestru (14–16 tydz.) możesz śmiało odwiedzić gabinet kosmetyczny lub spa.

## KOSMETYKI

W większości zabiegów przeznaczonych dla kobiet

w ciąży nacisk kładzie się na nawilżanie, ujędrnianie, uelastycznianie skóry oraz relaksację. W przypadku zabiegów na twarz preparaty nie powinny zawierać alkoholu. Najlepiej stosować mleczka, płyny micelarne, hydrolaty (są to wody kwiatowe pozbawione konserwantów i w 100% z naturalnych wyciągów kwiatowych). Stosujemy peelingi

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



  
SuperMami™

Najlepsze  
poduszki  
ciążowe

W trosce  
o zdrowie  
mamy  
i maluszka

REKLAMA

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



ziarniste, enzymatyczne lub typu gommage. Polecane są delikatne, oczyszczające zabiegi z wykorzystaniem ziół, zabiegi nawilżające, maski kremowe lub owocowe, glinki, zabiegi dotleniające. Odprężające masaże dekoltu, szyi, twarzy to kolejny powód, dla którego warto odwiedzić salon kosmetyczny. Jeśli kremy z kwasami alfahydroksylowymi w stężeniu ok. 5% goszczą w naszej łazience od dawna i służą cerze, a w ciąży nie zaczęły nas uczulać czy podrażniać, nie ma sensu ich odstawić. Kwasy AHA w stężeniu do 5% przy pH 3–4,5 działają tyl-

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

ko na zewnątrz, są więc bezpieczne dla dziecka i nie przenikają do krwobiegu. Pamiętajmy, że preparaty dla kobiet w ciąży w swoim składzie powinny być jak najprostsze.

**ZBAWIENNY MASAŻ**

Sam masaż w okresie macierzyństwa ma zbawienny wpływ na kobiety. Nie tylko poprawia samopoczucie i nastrój, ale pozwala zniwelować liczne dolegliwości związane z ciążą, bóle kręgosłupa, obrzęki. Rozwija świadomość „czucia” własnego ciała niezbędną do aktywnego uczestnictwa w procesie porodu. Dzia-

ła również bardzo pomocnie w przypadku cellulitu i rozstępów, a preparaty do niego używane są bezpieczne dla pań w ciąży.

### CZEGO UNIKAĆ?

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

## Pielęgnacja ciała

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

## SPA w domu – zadbaj o dobry klimat

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



### Zapobiega rozstępom

Krem zapobiegający rozstępom wzmacniający strukturę skóry. Preparat zapobiegający powstawaniu rozstępów oraz wzmacniający strukturę osłabionej skóry kobiet w ciąży. Rekomendowany dla kobiet od 4 miesiąca ciąży oraz w okresie karmienia. Pharmaceris M FOLIACTI™, 59,40 zł, PHARMACERIS, pharmaceris.com

## Z czego trzeba zrezygnować?

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



### 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, potrądzikowych, 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





**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](http://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](http://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.



# Higiena intymna

**w ciąży**

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

## **ZDROWY NAWYK**

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

## **DELIKATNA RÓWNOWAGA**

Pochwa stanowi bardzo złożone środowisko o stosunkowo delikatnej równowadze, na którą wpływ ma szereg powiązanych ze sobą czynników. Decydującą rolę

odgrywa prawidłowy skład flory bakteryjnej, a w szczególności bakterie kwasu mlekowego, które zapobiegają powstawaniu infekcji. Kwas mlekowy jest odpowiedzialny za prawidłowy, kwaśny odczyn pochwy o pH w granicach 3,8-4,2. W zależności od dnia cyklu i aktualnego stanu fizjologicznego, zachodzą również zmiany stężenia hormonów, które także będą miały wpływ na poziom odporności miejscowej organizmu. Pod wpływem czynników zewnętrznych i wewnętrznych układ ten podlega zmianom.

## **RYZIKO INFЕКCJI**

Ze względu na ograniczone możliwości stosowania leków przeciwbakteryjnych i prze-

ciwgrzybiczych, które mogą mieć niekorzystny wpływ na rozwój płodu, ważne jest wykluczenie obecności stanów zapalnych w obrębie dróg rodnych kobiet planujących ciążę i będących w ciąży. Większego znaczenia nabierze również właściwa higiena intymna. Zwiększona podatność na infekcje intymne w okresie ciąży wynika z szeregu zmian hormonalnych zachodzących w organizmie w tym okresie.

***Zwiększona podatność na infekcje intymne w okresie ciąży wynika z szeregu zmian hormonalnych zachodzących w organizmie w tym okresie.***

## **ZAGROŻENIA I KONSEKWENCJE**

Powszechnie obserwuje się, że kobiety ciężarne mają większą skłonność do uporczywych, nawracających, ale bezobjawowych zakażeń drożdżakowych, czy rzadszych infekcji wirusowych. Do niedawna uważano, że zakażenia pochwy w ciąży mimo swej uciążliwości nie niosą poważnych konsekwencji zdrowotnych. Obecnie jednak wiadomo, że infekcje intymne mogą





## Zdrowe nawyki w ciąży

- właściwe mycie okolic intymnych (od przodu ku tyłowi), kiedy to możliwe zrezygnować z kąpieli na korzyść prysznica
- gąbki i myjki są niewskazane podczas toalety, ponieważ są potencjalnym siedliskiem grzybów i bakterii
- wszystkie płukanki powinny być stosowane zewnętrznie, jakiegokolwiek urygacje są przeciwwskazane
- niestosowanie obcisłej bielizny z włókien sztucznych – powodują one zwiększenie wilgotności, która sprzyja zakażeniom
- namówienie swojego partnera do wypróbowania środków do higieny intymnej przeznaczonych dla mężczyzn lub stosowania prezerwatywy

mieć poważne konsekwencje dla matki i dziecka. Do najczęstszych komplikacji należą: przedterminowy poród i przedwczesne odpływanie płynu owodniowego, zakażenie błon płodowych czy sepsa. Bezobjawowe nosicielstwo grzybów i bakterii chorobotwórczych może sięgać nawet 40%, dlatego kobiety w ciąży oraz planujące ciążę powinny regularnie wykonywać badanie biocenozy pochwy. Nie zmienia to jednak faktu, że w przeważającej części, infekcjom intymnym towarzyszą specyficzne objawy obejmujące zapach i kolor wydzieliny z pochwy, świąd, zaczerwienienie, obrzęk i podrażnienie. Obserwacja takich symptomów w okresie ciąży zawsze powinna być wskazaniem do wizyty lekarskiej, gdyż różne środki stosowane na własną rękę mogą pogorszyć stan zdrowia. Podczas wizyty lekarz zadecyduje, czy pacjentka wymaga stosowania środków na receptę, czy łagodniejszych ziółowych np. na bazie nagietka czy szalwii.

## KOSMETYKI DO HIGIENY INTYMNEJ

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

Tekst: Farmina Sp. z o.o.

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



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 świądu 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

REKLAMA

suplement diety

# APIPREGNA

dla kobiet w ciąży i karmiących piersią



Dary natury  
dla nowego  
życia!

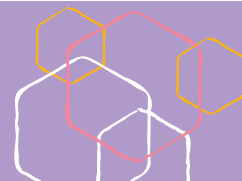


## ODPORNOSC i ENERGIA

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 Myślenicach  
UL. CEGIELSKIEGO 2  
32-400 MYŚLENICE  
www.apipol.com.pl



OPRAC. 10.2024









## Odparzenia

# S.O.S. dla pupy

**Skóra spełnia ważną rolę w zachowaniu zdrowia u dziecka. Przez nią organizm małego człowieka reguluje temperaturę ciała, chroni się przed wpływem niesprzyjających czynników zewnętrznych, zakażeniami i utratą wody. Dlatego tak ważna jest jej prawidłowa i regularna pielęgnacja, szczególnie w strefie najczęściej narażonej na podrażnienia – w okolicach intymnych.**

### DELIKATNA SKÓRA PUPY

Pośladki często wietrzymy (zapewniamy dostęp powietrza, obniżamy nadmierne ciepło i nawilżenie skóry prowadzące do maceracji naskórka) i regularnie zmieniamy pieluszki, przed każdym karmieniem i zawsze po zrobieniu kupki (dla wyeliminowania drażniącego działania enzymów trawiennych zawartych w kale i moczu oraz bakterii, mogących spowodować zakażenie). Zmieniona skóra może wymagać zastosowa-

**Pośladki często wietrzymy (zapewniamy dostęp powietrza, obniżamy nadmierne ciepło i nawilżenie skóry prowadzące do maceracji naskórka) i regularnie zmieniamy pieluszki.**

nia kąpeli leczniczej, np. z krochmalu łagodzącego podrażnienia (2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej rozrobić w kubeczku z zimną wodą, następnie wlać do garnuszka z wrzątkiem i wymieszać, kiedy otrzymamy konsystencję rzadkiego kisielu, wlewamy do wanienki) lub roztworu nadmanganianu potasu działającego wysuszająco i odkażająco (kilka kryształków rozpuścić w wodzie do uzyskania bladoróżowego koloru).

## Specjalny nadzór

Ze względu na swoją niedojrzałość skóra dziecka dojrzewająca do 3. roku życia, otulona pieluszką prawie non stop, jest delikatna, podatna na odparzenia. Dlatego wymaga specjalnej troski. Oto zasady, którymi powinniśmy się kierować, prawidłowo pielęgnując dziecko:

- utrzymanie skóry dziecka w idealnej czystości,
- zapewnienie jej właściwego nawilżenia,
- minimalizacja otarć,
- unikanie narażenia na kontakt z czynnikami drażniącymi, np. moczem lub środkami używanymi do mycia i prania,
- nieprzegrzewanie, tj. dobór ubioru dziecka do temperatury otoczenia,
- utrzymywanie odpowiedniej temperatury pomieszczeń, w których przebywa dziecko – powinna ona oscylować w granicach 22°C,
- karmienie naturalne (dzieci karmione naturalnie lepiej radzą sobie z dolegliwościami spowodowanymi podrażnieniem).



## GDY ROBI SIĘ CIEPŁO

Jeśli zaobserwujemy symptomy podrażnienia skóry, reagujemy natychmiast, ponieważ dziecko na pewno odczuwa dyskomfort. Zaczynamy od umycia zmienionego fragmentu (najlepiej czystą wodą bez środków myjących, aby dodatkowo nie podrażnić), osuszamy punktowo, nie wycieramy, gdyż w tym stanie skóra podatna jest na uszkodzenia mechaniczne. Używamy jednorazowych ręczników lub chusteczek, nie pozostawiamy żad-

**Jeśli zaobserwujemy symptomy podrażnienia skóry, reagujemy natychmiast, ponieważ dziecko na pewno odczuwa dyskomfort.**

nej wilgoci, ponieważ sprzyja ona reakcji zapalnej i zakażeniu. Po dokładnym osuszeniu nakładamy cienką warstwę środ-

ka pielęgnacyjno-leczniczego przyspieszającego gojenie, łagodzącego ból, działającego przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Samodzielnie radzimy sobie z podrażnieniami przez 2–3 doby. Jeżeli nie ma poprawy, udajemy się do lekarza. Sytuacja może się wymknąć spod

naszej kontroli, kiedy pojawiają się pęcherzyki wypełnione ropą, zmiany rozprzestrzeniają się, skóra wygląda jak oparzona, a u dziecka pojawia się gorączka.

## Pieluchowa pomoc

W walce z nawracającymi odparzeniami pomocne mogą okazać się wielorazowe pieluszki. Pozwalają delikatnej skórze oddychać, zapewniają więc, konieczną do gojenia podrażnień, wymianę powietrza. Wykonane z naturalnych, miękkich i delikatnych materiałów gwarantują dziecku komfort i wygodę. Specjalna konstrukcja i zastosowane tkaniny odprowadzają wilgoć do wnętrza pieluszki, pozabawiając skórę kontaktu z wilgocią. Są przy tym wygodne w użytkowaniu, podobnie jak popularne jednorazówki.



DESIGNED BY FREPIK



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 łagodząco.  
FARMINA SP. Z O.O.,  
farmina.pl



Mediderm BABY krem pielęgnacyjny dla niemowląt, 100 g. Do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt, w tym podrażnionej i atopowej. Formuła bez dodatku SLS, parabenów, substancji zapachowych, barwników i konserwantów. Może być stosowany już w pierwszym miesiącu życia.  
FARMINA SP. Z O.O.,  
medidermbaby.pl

**Po dokładnym osuszeniu nakładamy cienką warstwę środka pielęgnacyjno-leczniczego przyspieszającego gojenie, łagodzącego ból, działającego przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.**





SilMed

# Kokoro®



mamy serce do nosków



**0+**  
już od 1.  
dnia życia



Regulacja  
siły ssącej



2 końcówki



W pełni  
rozkładany



Miękka  
nasadka

wygodne etui do  
przechowywania



## aspirator kataru do odkurzacza

### Mamo, Tato, Pobierz DARMOWY PORADNIK



Moje  
Pierwsze  
Przeziębienie

Przewidziane zastosowanie wyrobu: Silmed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciągania wydzieliny z nosa u niemowląt i dzieci.  
Producent: JO-VITAL JOWITA WIETECHA, ul. Spacerowiczów 49, 30-444 Libertów, Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice  
Więcej informacji o produkcie na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)

## To jest wyrób medyczny.

# Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

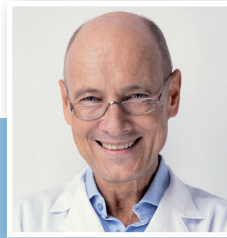
REKLAMA





# Poród naturalny CC?

Czy



dr n. med.  
Tadeusz Oleszczuk  
ginekolog-położnik

**Nad tym pytaniem zastanawia się wiele przyszłych mam. Wiadomo, że każde rozwiązanie ma swoje plusy i minusy, ale co wybrać? Na który wariant się zdecydować? Czy w ogóle rodząca ma prawo wyboru?**

Tak naprawdę planowanie porodu powinno odbywać się już w trakcie trwania ciąży, warto jednak zdawać sobie sprawę z faktu, że to właśnie lekarz może podjąć decyzję o sposobie rozwiązania ciąży – to specjalista ocenia wskazania lub przeciwwskazania do CC lub porodu siłami natury. Wszelkie swoje wątpliwości ciężarna powinna wyjaśnić z ginekologiem lub położną (takie spotkania z położną są finansowane przez NFZ), warto więc skorzystać z tej możliwości. Kontakt najlepiej nawiązać w drugiej połowie ciąży.

## PORÓD FIZJOLOGICZNY

Dobrze przygotowany, z wykluczeniem wszelkich nieprawidłowości ze strony dziecka i matki jest idealnym i najlepszym sposobem przyjścia na świat noworodka. Tak dzieje się od tysięcy lat. Wcześniej jednak, przed porodem konieczne jest badanie USG pozwalające ocenić masę dziecka, jego położenie, ewentualne zaburzenia związane z przebiegiem pępowiny czy inne patologie. Również mama powinna zostać poddana dokładnym badaniom obejmującym m.in. pomiar miednicy czy określenie jej kształtu. Kobieta powinna mieć również sprawdzone parametry krwi, wykluczoną anemię, zaburzenia układu krzepnię-

cia. Dobrze jest też określić ogólną wydolność jej organizmu i poszczególnych narządów, wpływ ewentualnych chorób przewlekłych czy tych, które pojawiły się pod koniec ciąży. Dobrze przygotowany i poprowadzony poród fizjologiczny jest korzystny dla matki i dla dziecka. Kobieta szybko wraca do codziennej aktywności, bo właściwie jest jej już lżej, może spać na brzuchu, łatwiej się poruszać.

## CIĘCIE CESARSKIE

Zabieg cesarskiego cięcia wykonuje się w sytuacji, gdy pojawia się możliwość zagrożenia zdrowia i życia dziecka lub matki.

Oczywiście w ostatnich latach obserwuje się wzrost ilości wykonywanych cięć cesarskich. Omijają się wtedy uciążliwości porodu fizjologicznego i ewentualnych możliwości jego powikłań. Po prostu ciężarna umawia się co do terminu z lekarzem odpowiadającym za całą procedurę w szpitalu. Pojawia się w umówionym dniu. Po przygotowaniu zostaje wykonane cięcie cesarskie: sprawnie, wygodnie, można by powiedzieć

– spektakularnie. Zdjęcie z rodziną wysłane do znajomych i... już „po wszystkim”. Wszyscy zadowoleni. Jednak nie do końca – teraz trzeba czekać, aż rana pooperacyjna prawidłowo się zagoi. Przez pierwsze dni po porodzie mamie trudniej jest się podnieść i swobodnie karmić dziecko. Częściej mogą wystąpić trudności z rozpoczęciem karmienia, pojawianiem się odpowiedniej ilości pokarmu. Cięcie cesarskie jest operacją, do której trzeba się dobrze przygotować, a przebiegu której nie da się w 100% przewidzieć. Tak samo jak po każdej operacji dłużej dochodzi się do pełnej sprawności, niż gdyby poród odbył się fizjologicznie. Co prawda techniki operacyjne, znieczulenie, materiały – wszystko na przestrzeni lat jest coraz wyższej jakości i powikłania zdarzają się coraz rzadziej, jednak ryzyko związane z operacją istnieje zawsze. Podjęcie decyzji o zakończeniu ciąży drogą cięcia cesarskie-

go powinno być możliwe jedynie w uzasadnionych przypadkach. Dziecko, rodząc się drogą cięcia cesarskiego, przychodzi na świat bez możliwości przejścia przez drogi rodne matki. Pozbawia go to automatycznie ochronnej

i dobroczynnej flory bakterii kwasu mlekowego. Jej brak w jelitach noworodka może powodować zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, kolki, wzdęcia czy w przyszłości może być przyczyną alergii.

**Dobrze przygotowany i poprowadzony poród fizjologiczny jest korzystny dla matki i dla dziecka.**



## Mobilizacja blizny pooperacyjnej

### Contractubex® żel

Lek, który pomaga w prawidłowym formowaniu się blizny:

- zmniejsza jej wielkość
- uelastycznia bliznę
- łagodzi ból i świąd
- wygładza i rozjaśnia bliznę



Dla dzieci powyżej 1. roku życia

Ponad 50 lat doświadczenia w leczeniu blizn



Więcej informacji: [www.contractubex.pl](http://www.contractubex.pl)

REKLAMA

**Contractubex żel**, 1 g żelu zawiera substancje czynne: 50 IU heparyny sodowej, 100 mg wyciągu płynnego z cebuli i 10 mg alantoiny. **Wskazania:** blizny ograniczające ruch, powiększone (przerostowe, obrzmiałe, o kształcie bliznowca), nieestetyczne blizny pooperacyjne, blizny po amputacjach, blizny pooparzeniowe i powypadkowe, przykurcze np. palców (przykurcz Dupuytrena), przykurcze ścięgien spowodowane urazami oraz kurczeniem się blizny.

**Podmiot odpowiedzialny:** Merz Pharmaceuticals GmbH, Niemcy

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



# Nie daj się chorobie!

***Jak naturalnie wzmocnić odporność całej rodziny?***



DESIGNED BY FREEPIK

***Każda mama wie, że o zdrowie rodziny należy dbać przez cały rok, ale to właśnie po zimie mamy obniżoną odporność i szczególnie wtedy jesteśmy narażeni na różne infekcje. Dlatego właśnie teraz warto podjąć wyzwanie i wdrożyć nawyki, które w naturalny sposób wpłyną na wzmocnienie odporności organizmu, a tym samym pozwolą w pełni cieszyć się nadejściem wiosny.***

## **NIE ZAPOMINAJ O WITAMINACH**

Pomimo tego, że w okresie jesienno-zimowym dostępność świeżych warzyw i owoców jest ograniczona, nie oznacza to, że powinniśmy zrezygnować z ich spożywania w tym czasie. Warto znaleźć sposoby, dzięki którym nasze menu będzie bogate w wartościowe produkty z tej grupy. Warto np. pamiętać, że sięgając po soki oraz przetwory, możemy dostarczać witamin, składników mineralnych, pochodzących z owoców i warzyw o każdej porze roku. Warzywa i owoce są najlepszym źródłem witamin, mikro- i makroelementów, a także substancji wspierających działanie antyoksydacyjne, co jest szczególnie ważne w okresie obniżonej odporności. Aby naturalnie ją wspomagać, szczególnie warto włączać do codziennej diety produkty bogate w witaminy C i A, np. cytrusy, a także soki z nich powstałe, które są m.in. źródłem witaminy C. Przykładowo, już jedna szklanka soku pomarańczowego pokrywa aż 50–60% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę! Nie każdy też wie, że natka pietruszki, papryka czy jarmuż są bogate w tę witaminę i stanowią jej naturalne źródło. Z kolei prowitaminę A (beta-karoten), która wpły-

wa na piękną skórę, w największej ilości znajdziemy w marchewce, a także w pomidorach. Szklanka soku marchwiowego pokrywa średnie dzienne zapotrzebowanie na beta-karoten.

## **RÓŻNORODNE MENU**

Aby codzienna dieta była bogata w witaminy, składniki mineralne i substancje odżywcze ważne jest, aby była ona różnorodna, zbilansowana i zgodna z wytycznymi przedstawionymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ). Warto też komponować jadłospis w oparciu o wytyczne ekspertów do spraw żywienia, zgodnie z którymi prawidłowa dieta to 5 różnorodnych posiłków, spożywanych regularnie co ok. 3–4 godziny. Jednakże bez względu na porę roku podstawę codziennego menu powinny stanowić warzywa i owoce, których według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) minimalnie powinniśmy spożywać 400 g dziennie w podziale na co najmniej 5 porcji. Ale czy wszyscy wiemy, czym jest porcja warzyw i owoców i jakie produkty mogą ją stanowić? Otóż porcja powinna swoim



rozmiarem odpowiadać garści osoby ją spożywającej, a stanowić ją może jeden średni owoc lub warzywo albo kilka mniejszych. Jednak porcja to nie tylko świeże warzywa lub owoce – dobrze o tym pamiętać, zwłaszcza gdy mija na nie sezon. Porcją może być też talerz warzywnej zupy, a także szklanka soku (200 ml).

**Prawidłowa dieta i regularnie spożywane posiłki, zapewniające właściwy bilans energetyczny, wzmocnią odporność, a tym samym pomogą w budowaniu bariery ochronnej przed infekcjami.**

Warto o tym pamiętać, szykując codzienny jadłospis, gdyż prawidłowa dieta i regularnie spożywane posiłki, zapewniające właściwy bilans energetyczny, wzmocnią odporność, a tym samym pomogą w budowaniu bariery ochronnej przed infekcjami. Warto także planować swoje posiłki z wyprzedzeniem i uwzględnić rekomendowane 5 porcji warzyw i owoców. Najlepiej, aby składały się na nie 3 porcje warzyw i 2 owoców.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W okresie jesienno-zimowym nie powinniśmy rezygnować z aktywności fizycznej, bo to właśnie ruch wraz ze zbilansowaną dietą wpływa na wzmocnienie odporności. Nie bez przyczyny to ruch stanowi podstawę w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Zgodnie z zaleceniami IŻŻ najlepsze efekty osiągniemy, wykonując codziennie różne ćwiczenia, nawet jeżeli nie jest to długi trening czy długodystansowy bieg. Wystarczy na przykład poświęcić pół godziny każdego dnia na energiczny, szybki marsz. Istotne jest, aby w sumie ruszać się zalecane minimum pół godziny. Niesprzyjająca pogoda nie powinna zniechęcać nas do aktywności fizycznej – spacer po pracy lub rodzinna wycieczka do lasu czy parku nawet w czasie chłódów wspomogą pracę układu odpornościowego, a tym samym wzmocnią nasz organizm.

#### Źródło:

materiały prasowe kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku”

### ŻELAZO I WITAMINY

To odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak.

Floradix Floravital, ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl



### ŻEŃ-SZEŃ I IMBIR ZŁAP SIĘ!

Mózg stale odbiera, przetwarza i zachowuje miliony informacji. By robić to sprawnie potrzebuje przede wszystkim energii oraz składników, które go budują. Żeń-szeń wspomaga świetną kondycję i odporność na stres oraz zmniejsza zmęczenie, zaś imbir uodparnia, wspiera przemianę materii i utrzymuje w formie organizm. Dostępne w aptekach i zielarniach. Cukierki Żeń-szeniowo-Imbirowe, REUTTER, izakpol.pl



REKLAMA

**NOWOŚĆ!**

# infacetamol®

100 mg/ml roztwór doustny  
Paracetamolum



**LEK PRZECIWBÓŁOWY  
I PRZECIWGORĄCZKOWY  
dla Twojego  
maluszka**



- **Skoncentrowana zawartość = niewielka ilość płynu do połknięcia**  
Dzięki skoncentrowanej zawartości paracetamolu (100 mg/ml) ilość płynu do połknięcia jest niewielka.
- **Wygodne podanie**  
Załączona do opakowania strzykawka w odpowiednim kształcie, z precyzyjną podziałką zapewni proste i wygodne podane dokładnie odmierzonej dawki leku nawet niemowlętom.
- **Prosty skład**  
Lek Infacetamol nie zawiera cukru, konserwantów i barwników.

Infacetamol, Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny. 1 ml roztworu doustnego zawiera 100 mg paracetamolu. Wskazania do stosowania: ból i gorączka różnego pochodzenia, np. ząbkowanie, po szczepieniach, w przebiegu grypy lub stanach grypopodobnych. Lek dostępny bez przepisu lekarza. Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

OPRAC. 06.2024

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

**farmina** | w trosce o Twoje zdrowie

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

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.



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



# Karmienie naturalne wcześniaków

*Grupa wcześniaków jest bardzo zróżnicowana, ponieważ są to noworodki urodzone pomiędzy 22. a ukończonym 37. tygodniem ciąży, czyli z masą ciała średnio pomiędzy 500 g a 2500 g. Nietrudno sobie wyobrazić, że tak zwane skrajne wcześniaki mają inne problemy niż noworodki prawie donoszone.*

**K**ażda mama, która przed wyznaczonym terminem porodu rodzi dziecko, zadaje sobie pytanie: czy możliwe jest karmienie naturalne dzieci urodzonych przedwcześnie?

## W PIERWSZYCH DOBACH ŻYCIA

Wcześnieiki urodzone w czasie zbliżonym do terminu porodu wymagają nadzoru nad prawidłową adaptacją do warunków pozamacicznych, co może wiązać się z czasowym oddzieleniem od matki. W takiej sytuacji niezbędny jest nieograniczony dostęp obojga rodziców do dziecka i dobry kontakt z personelem opiekującym się dzieckiem. Warto pamiętać, że skład mleka matki, która urodziła przedwcześnie, różni się od mleka matki rodzącej swoje dziecko o czasie. Mleko jest ściśle dostosowane do potrzeb wcześniaka. Ma więcej białka, tłuszczów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe, potrzebne do prawidłowego dojrzewania mózgu i siatkówki oka. Zawiera także pokłady sodu, chloru, potasu, magnezu, żelaza, witaminy

A i E. Ma to ogromne znaczenie w prawidłowym dojrzewaniu i rozwoju, a także zapobieganiu infekcjom, zwłaszcza u dziecka urodzonego przedwcześnie.

## KARMIENIE PO PORODZIE

Na wagę złota jest fachowy nadzór nad wcześniakiem karmionym bezpośrednio z piersi, bądź jeśli jest to niemożliwe, dokładny instruktaż dotyczący odciągania pokarmu z piersi sposobem ręcznym i/lub przy użyciu laktatora. Im szybciej po porodzie mama zacznie odciągać pokarm, tym lepiej będzie rozwijać się laktacja, więc dobrze byłoby zacząć już w ciągu pierwszych 6-12 godzin. Prawidłowe opróżnienie obu piersi powinno odbywać się wg schematu naprzemiennego opróżniania piersi /5 min–3 min–2 min/ i trwać około 20–30 min. Zwłaszcza w „Szpitalach Przyjaznych Dziecku” szczególnie dba się o to, aby te słabsze, mniej dojrzałe dzieci otrzymały jako pierwszy

pokarm własnej mamy. Istotne jest dokarmianie odciągniętym pokarmem w sposób pielęgnujący prawidłowy odruch ssania.

## NADZÓR NAD KARMIENIEM

Te prawie donoszone dzieci bardzo często mają przedłużającą się i nasiloną żółtaczkę, wymagającą leczenia fototerapią. Żółtaczka znacznie utrudnia karmienie naturalne. Dzieci są bardziej senne, potrafią przesytać karmienia lub są mało aktywne podczas ssania piersi. Może to powodować słaby przyrost masy ciała lub jego brak i dalsze nasilanie się żółtaczki. Prawidłowy nadzór

**Im szybciej po porodzie mama zacznie odciągać pokarm, tym lepiej będzie rozwijać się laktacja, więc dobrze byłoby zacząć już w ciągu pierwszych 6-12 godzin.**

nad karmieniem polega na obserwacji wcześniaka podczas ssania, czasu jego aktywności, sprawności połknięcia pokarmu, a także codziennej kontroli przyrostu masy ciała. Jeśli dziecko jest apatyczne, zaraz po przyłożeniu do piersi zasypia i nie



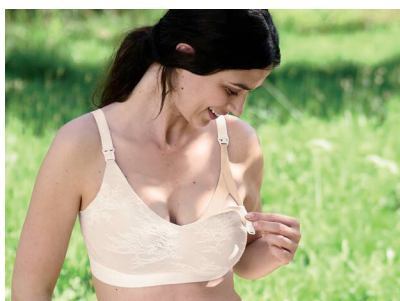


## Prawidłowy nadzór nad karmieniem

1. Obserwacja wcześniaka podczas ssania: czas jego aktywności, sprawność połykania pokarmu, kontrola przyrostu masy ciała.
2. Dziecko apatyczne, zasypiające po przystawieniu do piersi wymaga stymulacji podczas karmienia: delikatnego pociągania za uszko, nasek, drażnienia pięty itp.
3. Zmiana pozycji i techniki karmienia – zastosowanie tzw. uchwytu tancerza, pozycja spod pachy lub krzyżowa.

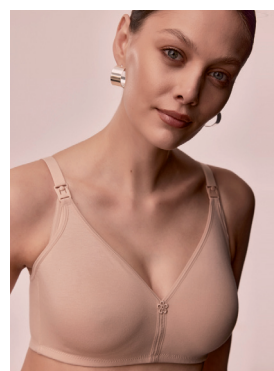
### Komfortowy i kobiecy

Biustonosz do karmienia – wygodny i piękny równocześnie. Doskonale sprawdza się w dzień i w nocy. Bezszywowa konstrukcja zapewnia komfort, koronka nadaje zmysłowy charakter. Niezbędny element mamy, który w codziennym chaosie pozwala poczuć się pięknie i kobieco. Biustonosz do karmienia Essential Lace, ANITA MATERNITY, anita.com



### Z bezszwowymi miseczkami

To pierwszy po porodzie biustonosz do karmienia naturalnego dla małych i średnich biustów, wykonany z bawełny, z termicznie tłoczonymi i bezszwowymi miseczkami. Model nie posiada fiszbin, dzięki czemu jest niezwykle wygodny zarówno w dzień jak i w nocy. Mama Easy M, ALLES, alles.pl





słychać odgłosu polykania, to wymaga stymulacji podczas karmienia (delikatnego pociągania za uszko, nossek, policzek, drażnienia pięty itp.), zmiany pozycji, a może specjalnej techniki karmienia z zastosowaniem tzw. chwytu tancerza, polegającego na dobrym ustabilizowaniu głowy i zuchwy. Przydatne może być karmienie w pozycji spod pachy lub w pozycji krzyżowej.

### OPIEKA NAD NOWORODKIEM

Skrajnie niedojrzały wcześniak wymaga opieki na oddziale intensywnej terapii. Najczęściej jest ułożony w inkubatorze, wymaga ciągłego monitorowania czynności serca, oddechu, utlenowania, ciśnienia tętniczego, wsparcia oddechu nCPAP lub mechanicznej wentylacji przy użyciu respiratora. Taka sytuacja

### Warto próbować

Przy systematycznej pracy matki i przy współpracy całego zespołu opiekującego się dzieckiem nad rozbudzeniem, utrzymaniem laktacji i w dalszej kolejności cierplivej nauce karmienia, karmienie naturalne wcześniaków jest możliwe. Chociaż jest to niełatwe i żmudne, warto się o nie starać ze wszystkich sił. Jest to ogromna inwestycja w zdrowie mamy i dziecka.

jest dużym stresem dla dziecka i matki. Szczególnego znaczenia nabiera zatem nieograniczony dostęp do maluszka z możliwością jego dotknięcia, pogłaskania, a w późniejszym czasie kangurowania. Jest to ważne dla rozwoju prawidłowej więzi emocjonalnej i laktacji. Działa wyciszająco na matkę i dziecko. Nawet jeśli wcześniak nie może być karmiony pokarmem naturalnym, mama powinna rozpocząć odciąganie siary początkowo ręcznie. Te małe objętości pokarmu są odpowiednio opisywane i mrożone, aby można je było podać jako pierwsze, gdy dziecko będzie gotowe do przyjmowania pokarmu. Zaleca się regularne odciąganie pokarmu co trzy godziny i najlepiej „jeszcze ciepły” podawać wcześniakowi, dlatego optymalne jest przebywanie mamy z dzieckiem od momentu urodzenia do wypisu do domu.

### NAUKA KARMIENIA

Długim procesem medyczno-terapeutycznym jest nauczenie skrajnego wcześniaka najpierw trawienia pokarmu przez niedojrzały przewód pokarmowy, a następnie ssania piersi. Karmienie rozpoczyna się od 0,5 ml do 1 ml, najlepiej mleka matki/lub z banku mleka kobiecego podawanego co 3–6 godzin przez

cewnik bezpośrednio do żołądka. Jeśli wcześniak dobrze go toleruje, czyli nie ma zalegania pokarmu czy wzdęcia brzuszka, możemy bardzo powoli zwiększać objętości podawanego dożołądkowo mleka mamy. W tym czasie następuje powolne wycofywanie się z żywienia dożylnego. Dla uzyskania lepszych przyrostów masy ciała i poprawy metabolizmu kości stosuje się wzmacniacze pokarmu kobiecego i podawanie bardziej kalorycznego pokarmu II fazy, odciągane po około 3 min pracy z laktatorem. W momencie gdy pozwala na to stan ogólny dziecka (ma stabilną czynność serca, oddychanie, temperaturę ciała, prawidłowe utlenowanie krwi), można rozpocząć przystawianie go do początkowo opróżnionej, a następnie pełnej piersi i uzupełniać ten sposób karmienia podażą mleka przez cewnik do żołądka. W miarę upływu czasu i dojrzewania dziecka, nabywania prawidłowej koordynacji ssania, oddychania i polykania można stopniowo ograniczać objętość pokarmu podawanego dożołądkowo lub wprowadzać inne sposoby karmienia nie zaburzające ssania piersi. Niezwykle pomocne przy nauce karmienia są ćwiczenia stymulujące prawidłowe ssanie, oddychanie, napięcie mięśniowe zalecane przez rehabilitanta i neurologopedę.





# Wiemy, że macierzyństwo czasem bywa trudne...



Każdy rodzic marzy o tym, by w pełni cieszyć się chwilami spędzonymi z dzieckiem. Codzienne obowiązki związane z karmieniem mogą jednak zająć dużo czasu i energii. Na szczęście, z pomocą przychodzi Baby Brezza – marka, której główną misją jest ułatwienie rodzicom codziennych czynności związanych z karmieniem dzieci. Wiemy, że naturalne karmienie jest najlepszą metodą, ale jeśli zdecydujesz się karmić mlekiem modyfikowanym to koniecznie sprawdź, jak możesz ułatwić sobie ten proces.

Założyciel marki, Steven Betesh, stworzył Baby Brezza w 2010 roku, zainspirowany własnym doświadczeniem jako ojciec czterech synów. Pragnąc znaleźć rozwiązania, które pomogą rodzicom efektywniej karmić swoje dzieci, rozpoczął rewolucję w sposobie, w jaki rodzice podchodzą do karmienia.

Produkty Baby Brezza, takie jak Formula Pro Advanced, stały się niezastąpionymi pomocnikami w co-

dziennym życiu rodziców na całym świecie. Dzięki tym innowacyjnym urządzeniom, przygotowywanie butelki mleka modyfikowanego stało się szybsze, łatwiejsze, bardziej dokładne i higieniczne. Dowiedz się, co mówią o nich rodzice:

*Mam ekspres Baby Brezza. Przy naszych bliźniakach to urządzenie jest jak zbawienie. Polecam całym sercem wszystkim rodzicom.*

*Dla mnie ten ekspres do mleka to prawdziwy przełom, nie muszę podgrzewać wody, liczyć miarek mleka ani mieszać. Po prostu wciśkam guzik i przygotowuję butelkę w 20sek. Zwłaszcza w nocy to jest świetna sprawa!”*

Jak głosi hasło marki: **We make parenting easier** – bo wiemy, że każda chwila spędzona z dzieckiem jest wyjątkowa. Odkryj, jak proste może być życie dzięki produktom Baby Brezza i poświęć więcej czasu na to, co naprawdę się liczy – na budowanie pięknych wspomnień z Twoim maluszkiem.

Poznaj całą ofertę  
marki Baby Brezza  
na [www.babybrezza.pl](http://www.babybrezza.pl)

**babybrezza®**  
we make parenting easier

@babybrezza\_polska



#### Formula Pro Advanced to:

- Najbardziej zaawansowany sposób na automatyczne i błyskawiczne przygotowanie butelki
- Dokładniejsza i bardziej higieniczna niż przygotowywanie butelki w sposób tradycyjny
- Opatentowana technologia mieszania zapewnia idealną konsystencję bez pęcherzyków powietrza i grudek
- 3 ustawienia temperatury do wyboru i dozowanie w zakresie 60-300ml







# ALLES

L I N G E R I E



www.alles.pl • BieliznaAlles @alles.bielizna

-15%

KOD RABATOWY: DOBRAMAMA

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

\*dotyczy kolekcji w cenach regularnych, akcja trwa do 31.03.2025



# Chora mama,

**chory maluch**

dr n. med.  
Bogumiła Górczewska  
Instagram  
@dr.obesitolog



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

## INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO

Występują zazwyczaj w okresie noworodkowym. Do 2. roku życia najczęściej są to zakażenia dolnych dróg oddechowych, czyli zapalenie oskrzelików. Tutaj najczęstszą przyczyną jest wirusowe zakażenie nabłonka dróg oddechowych (wywołane przeważnie przez wirus RSV). Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (np. kichanie) oraz poprzez kontakt z przedmiotami zakażonymi, jak zabawki, klamki od drzwi, stół (wirus może przetrwać na przedmiotach przez wiele godzin). Około 90% dorosłych miało kontakt z wirusem RSV, natomiast jeśli chodzi o niemowlęta, choruje 3.–12. dzieci na 100. Prawie wszystkie maluchy do 2.–3. r.ż. przechodzą chorobę przynajmniej raz, a ok. 15% z nich choruje nawet kilkakrotnie. Objawy takiej infekcji u wcześniaków, noworodków i niemowląt często nie są charakterystyczne, występuje m.in.: brak apetytu, niechęć do ssania, brak przyrostu masy ciała, ospałość, natomiast u dzieci starszych to m.in.: katar, kaszel, czasem gorączka. W trakcie zakażenia wirusem RSV w świetle oskrzelików pojawia się gęsty śluz oraz złuszczonego nabłonka utrudniający prawidłowe oddychanie, stąd obserwowane u chorych dzieci spadki saturacji (niedotlenienie krwi). W zależności od stopnia zaawansowania objawów podejmowana jest decyzja o konieczności leczenia dziecka w warunkach ambulatoryjnych lub szpitalnych. Zakażenie wirusem RSV jest nieprzewidywalne, czasem obja-

**Należy podkreślić, że skutecznym sposobem ochrony oraz zapobieganiem powikłaniom grypy jest szczepienie.**

wy u pacjenta mogą być łagodne, po pogorszeniu stanu i hospitalizację dziecka na oddziale intensywnej terapii włącznie. Ze względu na zakażenie wirusowe głównym leczeniem są inhalacje oraz leczenie objawowe, tj.: oczyszczanie nosa z wydzieliny, odpowiednie nawodnienie organizmu, nawilżanie powietrza, fizykoterapia (drenaż ułożeniowy, oklepywanie) oraz leczenie przeciwgorączkowe. Pomimo że większość dorosłych miało kontakt z wirusem, przypadki zachorowań są rzadkie, a objawy mniej nasilone.

## GRYPA

Inną częstą przyczyną infekcji, która może dotyczyć zarówno dorosłych, jak i dzieci, jest zakażenie wirusem grypy. Jest to bardzo częsta infekcja występująca na całym świecie. Zachorowanie na gripę charakteryzuje się nagłym początkiem, najczęściej pojawia się uogólnione złe samopoczucie, bóle kostno-mięśniowe, wysoka temperatura oraz dreszcze. Ponadto zachorowaniu często towarzyszą objawy ze strony układu oddechowego: katar, ból gardła oraz kaszel. Źródłem zakażenia wirusem grypy jest droga kropelkowa, kontakt z chorym człowiekiem lub zdrowym (bezobjawowym) nosicielem. Przebieg zakażenia wirusem zależy m.in.: od wieku pacjenta, chorób współistniejących oraz odmiany wirusa. Do najczęstszych powikłań zakażenia wirusem grypy należą: zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego,

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





## Jak zapobiec infekcjom?

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



# Solvetusan

Levodropropizinum

**Suchy, męczący kaszel?**  
**Nieprzespane noce?**



już powyżej  
**2. ROKU ŻYCIA**



**pyszny**  
wiśniowy smak



duże  
opakowanie  
**150 ML**



Solvetusan, 60 mg/10 ml, syrop; 10 ml syropu zawiera 60 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum).

**Wskazania:** Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu.

**Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

**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.**



# Zapalenie ucha

## Częsty problem rodziców małych dzieci

*Zapalenie ucha zewnętrznego to częsty problem rodziców małych dzieci. Infekcja może towarzyszyć zapaleniom górnych dróg oddechowych, ale może też być konsekwencją zatkania ucha lub dostania się do niego wody podczas korzystania z basenu czy kąpieli w jeziorze. Znajdująca się w uchu woskowina pęcznieje pod wpływem wody i tworzy korki sprzyjające rozwojowi bakterii. Może powstać wtedy zapalenie ucha zewnętrznego zwane „uchem pływaka”.*

Rozwojowi zapalenia ucha zewnętrznego sprzyjają również uszkodzenia naskórka przewodu słuchowego powstające często wskutek manipulacji w uchu różnymi przedmiotami. Dlatego właśnie uszu nie należy czyścić patyczkami higienicznymi. Powodują one „upychanie” woskowiny w uchu, a także mikro-zadrapania i uszkodzenia naskórka, a te mogą stanowić otwarte drzwi do naszego organizmu dla patogenów wywołujących choroby.

### WINNY TRUDNY DO USTALENIA

Zapalenia ucha zewnętrznego powodowane są przez bakterie, wirusy, grzyby, ale mogą to być też infekcje mieszane. Przyczyna jest trudna do ustalenia na pierwszy rzut oka, a wykonanie badań laboratoryjnych wymaga czasu. Sprawę dodatkowo może komplikować coraz powszechniejsza odporność na an-

tybiotyki wielu bakterii. Dla rodziców maluchów dużym wyzwaniem jest łagodzenie bólu, obrzęku i silnego swędzenia, towarzyszących zapaleniu ucha.

Dlatego też w pierwszej kolejności zaleca się stosować leczenie miejscowe, a działanie dostępnych w aptekach preparatów na zapalenie ucha jest ukierunkowane w więk-

szości na łagodzenie tych uciążliwych objawów.

### NATURALNE WSPARCIE

Pomimo faktu, że „leki z naturalnej apteki” nie cieszą się takim uznaniem jak „poważne farmaceutyki”, liczne badania naukowe dowodzą skuteczności wyciągów roślinnych w walce z bakteriami (także tymi odpornymi na antybiotyki, jak np. gronkowiec złocisty), wirusami i grzybami.

Składniki roślinnych olejków eterycznych potrafią również stymulować układ odpornościowy i zagrzewać go do walki z choro-

bą. Ponadto olejki z wybranych roślin łagodzą objawy wielu różnych infekcji (mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe) i pozytywnie wpływają na samopoczucie pacjenta. Olejki eteryczne mają tylko jedno ograniczenie – nie zaleca się ich stosowania u dzieci, które nie ukończyły 24. miesiąca życia. Rośliny dostarczają również rozwiązań dla higieny uszu. Różnego rodzaju oleje np. olej z oliwek, bardzo skutecznie rozmiękczają zalegającą woskowinę, a to ułatwia jej usuwanie. Oleiste składniki roślinne łagodzą również podrażnienie naskórka, pomagają go odbudować oraz utrzymać prawidłowe nawilżenie.

### WAŻNA PROFILAKTYKA

Najważniejsze w zapobieganiu zapaleniom ucha jest dbanie o prawidłową higienę uszu i nawilżenie skóry przewodu słuchowego, która jest fizjologiczną barierą ochronną. Przede wszystkim należy unikać jakichkolwiek manipulacji w uszach, czyszczenia patyczkami i drapania. Ważne jest również zabezpieczenie skóry przewodu słuchowego przed kąpielą w basenie (np. natłuszczenie delikatnymi środkami) oraz jej właściwe osuszenie i nawilżenie po skorzystaniu z basenu. Prawidłową higienę uszu ułatwia obecnie szereg produktów zawierających naturalne składniki roślinne, które są bezpieczne również dla maluszków. Dodatkowym atutem niektórych z nich jest wspomaganie leczenia i łagodzenie objawów, dobrze je więc mieć w domowej apteczce.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

*Prawidłową higienę uszu ułatwia obecnie szereg produktów zawierających naturalne składniki roślinne, które są bezpieczne również dla maluszków.*





## Pozwól sobie i swojemu dziecku cieszyć się każdą kąpielą dzięki wyjątkowym akcesoriom

Dołącz do świata Bébé-jou – lidera w kategorii akcesoriów kąpielowych na rynku holenderskim i w wielu krajach Europy.

**Bébé-jou to synonim najwyższej jakości i praktycznych rozwiązań.** Każdy produkt tej marki cechuje ponadczasowy design i doskonała jakość wykorzystanych materiałów. Marka Bébé-jou z dumą produkuje swoje akcesoria w Holandii od 1949 roku.

Poznaj całą ofertę akcesoriów kąpielowych: od ergonomicznych wanienek ze stylowymi stojakami, po praktyczne, ręcznie wykonywane termometry kąpielowe i akcesoria pielęgnacyjne **stworzone z myślą o bezpieczeństwie i komforcie** Twojego dziecka – by każda kąpiel była wyjątkowa.



REKLAMA



**bébé<sup>®</sup>**  
**- JOU**

Znajdź nas na Instagramie: [@bebejou\\_polska](https://www.instagram.com/bebejou_polska)

Wyłączny dystrybutor: Kids Inspirations sp. z o.o.  
[sklep@kidsinspirations.pl](mailto:sklep@kidsinspirations.pl) | [www.kidsinspirations.pl](http://www.kidsinspirations.pl)



# Uśmiechnij się!

## Dbajmy o zdrowe ząbki naszego dziecka

**Dbanie o higienę jamy ustnej u dzieci to temat, który powinien być bliski każdemu rodzicowi. Z własnego doświadczenia wiem, jak trudno jest wpleść te rutyny w codzienność, ale ich znaczenie jest nie do przecenienia. Zdrowe nawyki kształtowane od najmłodszych lat mają wpływ na całe życie, a rola rodzica w tym procesie jest kluczowa. Jako specjalista w dziedzinie higieny jamy ustnej oraz rodzic, wiem, że to wyzwanie – ale warto podjąć ten wysiłek dla zdrowia i uśmiechu naszych 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 fluoru. Dla maluszków 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 fluoru.

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, co nie tylko wspomaga usuwanie resztek jedzenia, ale też stymuluje przepływ krwi w tkankach dziąseł, zapewniając ich zdrowie. Pamiętajmy, że odpowiednia higiena ustna u dzieci to inwestycja w ich przyszłe zdrowie. Regularne wizyty u dentysty, właściwie dobrana pasta i technika szczotkowania to kluczowe elementy, które każdy rodzic powinien wdrożyć w codzienne rutyny swoich dzieci, dbając o ich zdrowy uśmiech na lata.

Krzysztof Gałka  
ekspert ds. marki SEYSSO,  
seysso.pl



DESIGNED BY FREEPIK



Nivelium PRO krem na odparzenia. Dermokosmetyk przeznaczony do pielęgnacji skóry atopowej, narażonej lub dotkniętej odparzeniami. Zawarty w nim inaktywowany PRO-biotyk z prebiotykiem oraz składniki łagodzące, przyspieszają regenerację naskórka i zapewniają natychmiastowe ukojenie podrażnień. AFLOFARM, nivelium.pl



Elektryczna szczoteczka soniczna 360° – 2 w 1. Dzięki uroczym szczoteczkom sonicznym w kształcie dinozaurów, które dostępne są w trzech kolorach, dzieci chętnie sięgną po szczoteczkę. Ich zaawansowana technologia sprawia, że czyszczenie zębów jest nie tylko skuteczne, ale też delikatne dla dziąseł. Innowacyjna końcówka w kształcie literki "U" sprawia, że maluchy mogą myć zęby jeszcze szybciej i łatwiej. Dodatkowo, ma funkcję timera. 75,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



# Kidofen max

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

## BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?



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



już od  
3. miesiąca życia



butelka  
wystarcza na ponad  
30 dziennych dawek\*\*



**Kidofen max Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml.** 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Gorączka różnego pochodzenia. Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, tel. (42) 22-53-100, a@lofarm@afllofarm.pl. **Numer pozwolenia wydanego przez Prezesa URPL:** 26590. **Produkt leczniczy wydawany bez recepty** \* Dzięki dawce 250mg/5ml \*\* Przy dawkowaniu 3 ml/dobę



Dentolik Żel na ząbkowanie. Łagodzi objawy ząbkowania jak ból, swędzenie, zaczerwienienie i obrzęknięcie. Zawiera hialuronian sodu (działa przeciwzapalnie), sok z liści aloesu (łagodzi podrażnienia) i ksytytol (hamuje wzrost bakterii). Do stosowania już od 2 miesiąca życia. Można stosować kilka razy dziennie. SILESIA PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użycia lub etykietą. Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.

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



# Spacer z tatą

**nigdy nie jest nudny!**

**Wbrew stereotypowemu myśleniu, mamy nie muszą być niezastąpione zarówno w opiece nad dzieckiem, jak i w czasie zabawy. Dlatego dzieci, jako partnerów do gier i aktywnego spędzania czasu, najczęściej wybierają rodzica, który nie tylko ma chęci i czas, ale wykazuje się kreatywnością i cierpliwością.**

Spacer w towarzystwie taty może być równie ciekawy i pełen atrakcyjnych zabaw. Zadbajmy o to, aby każde wyjście na świeże powietrze było wyprawą pełną nowych odkryć i niesamowitych wrażeń. Wystarczy wykazać się odrobiną wyobraźni i odpowiednio wykorzystać możliwości, jakie stawiają przed tatusiami zamieszczone w przeglądarce inspiracje. Dzięki nim wyprawy do piaskownicy zamieniają się w rowerowy rajd, spacer po parku w górską wspinaczkę, a nudny wózek w bolid formuły jeden lub powóz królowny. Nikt nie będzie się nudził, a zwykły spacer stanie się przygodą!

## MOŻLIWOŚCI JEST WIELE

Jeśli Twój maluch lubi jeździć z Tobą na rowerze, zamiast siodełka zainstaluj małą

przyczepkę, która będzie jechała tuż za rowerem. Dziecko poczuje się jak na wyścigu i zobaczy otaczający go świat z zupełnie innej perspektywy. Lubisz góry, ale martwisz się, że nie można połączyć lekkiej wspinaczki z opieką nad dzieckiem? To świetna okazja, żeby wykorzystać plecaki ze stelażem, dzięki którym dziecko stanie się partnerem górskiej wycieczki i będzie mogło obserwować przyrodę. Twoje malństwo ma predyspozycje, żeby zostać kierowcą samochodu, a wszystkie jego ulubione zabawki mają cztery koła? Takie zamiłowania możesz łatwo połączyć ze spacerem. Na rynku dostępnych jest wiele modeli autek dla dzieci – napędzanych na pedały, minisilniczek elektrycznych czy po prostu na nóżki. Co ciekawe, są też samocho-

dy wizualnie pasujące do dziewczynek. Każde małe dziecko choć przez chwilę chce się poczuć jak dorosły i taka zabawa, połączona z aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu, jest do tego świetną okazją.

## WÓZEK INACZEJ

Na pozór zwykły wózek za sprawą kilku ciekawych pomysłów może zmienić swoje dotychczasowe oblicze. Może stać się pociągami, który ciągnie tata, czy wyścigówką ścigającą się z rowerzystą. Rodzice mogą przygotować również mały tor przeszkód, który sprytnie będą omijać podczas jazdy wózkiem, a zamontowana dla dziecka kierownica dodatkowo urozmaici zabawę. Spacer z tatą to także doskonała okazja do gier przygodowych! Wózek może pełnić rolę pojazdu poszukiwaczy skarbów, w którym będą wszystkie niezbędne akcesoria.

**Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”**

Thule Urban Glide 3 (3-kołowy). Najnowsza wersja docenianego wózka sportowego – wyposażona m.in. we wbudowany podnóżek, udoskonaloną, powiększoną budkę, większy kosz bagażowy i dłuższe pasy. Świetny dla aktywnych rodzin. 3769 zł, THULE, thule.com



Coletto Maya Automatic. Samoskładająca się spacerówka do 22 kg. Kompaktowy, miejski wózek spacerowy, który łączy w sobie nowoczesny design i wygodę. Innowacyjny system automatycznego składania, barierka obracana o 360° i wygodna pozycja do spania ułatwiają codzienne spacerowanie. Rączka i barierka pokryte są ekoskórą, która jest trwała, odporna na warunki atmosferyczne i łatwa do utrzymania w czystości. 890 zł, COLETTO coletto.pl



Wózek X-RAY to kompaktowa spacerówka, idealna na miejskie spacerunki i podróże. Posiada unikalny system automatycznego składania jednym ruchem. Łączy lekką wagę z pełnowymiarowym siedziskiem, z regulacją oparcia i podnóżka od pozycji siedzącej do leżącej. FUTURE DESIGN, future-design.pl







Coletto Logos I-Size 40-150 cm. Możliwość obrotu o 360°. 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. Montaż przodem do kierunku jazdy dla dzieci o wzroście od 105-150 cm, czyli od 4 do 12 roku życia. 969 zł, COLETTO, coletto.pl



Anex x Avionaut Cosmo. Niezwykle lekki fotelik, posiadający specjalną wkładkę gwarantującą prawidłowe ułożenie dziecka. Został tak zaprojektowany, aby chronił przed promieniowaniem UV. Dodatkowo gwarantuje łatwy montaż za pomocą systemu ISOFIX. ANEX BABY, anexbaby.com/pl



Axkid Spinkid. To obrotowy fotelik samochodowy, który ułatwia codzienne życie rodzica. Wygodna funkcja obrotu 180° ułatwia zapinanie malucha, a jednocześnie zapewnia ogromne korzyści w zakresie bezpieczeństwa wynikające z podróżowania tyłem do kierunku jazdy. AXKID, 8stars.com

# Jesiennie podróże

## Foteliki samochodowe

**Jesień to doskonały czas na rodzinne wyjazdy i odkrywanie nowych miejsc. Chłodniejsze dni i kolorowe krajobrazy zachęcają do krótkich wycieczek za miasto czy dłuższych podróży w góry. Jednak przy planowaniu takich wypraw z dziećmi, bezpieczeństwo powinno być priorytetem. Właściwie dobrany fotelik samochodowy to kluczowy element zapewniający komfort i ochronę najmłodszych pasażerów.**



Cybex Anoris T2 i-Size. Fotelik samochodowy wyposażony w rewolucyjną technologię poduszki powietrznej chroniącej całe ciało dziecka. Zapewnia do 50% wyższy poziom ochrony niż inne foteliki przodem do kierunku jazdy. Od 15. miesiący do ok. 7. roku życia.

CYBEX, cybex-online.com/pl-pl

Transformer iPlus od Jané Concord. Zapewnia optymalną wygodę, wypoczynek i bezpieczeństwo dzieciom od 3. do 12. roku życia (100 - 150 cm). Zaawansowane systemy regulacji pneumatycznej, duże pole widzenia i opcja regulacji kąta z pozycji siedzącej do spoczynkowej, która gwarantuje komfort nawet na długich trasach – to tylko niektóre jego atuty. Poznaj w SM: janeconcordpolska. JANE CONCORD, janeworld.eu



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

389 zł, 4BABY, 4Baby.pl

abcdobrej mamy.pl



# MAMA na zakupach

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



## 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



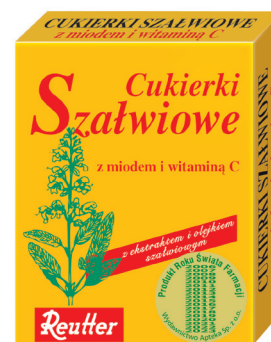
## Bergamil Forte 30 kaps.

Obniża zły cholesterol nawet o 40%  
Bergamil Forte pomagają zachować prawidłowy poziom cholesterolu oraz glukozy. Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol nawet o 40%. Produkt w 100% naturalny. Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich.  
Ok. 25 zł, XENICO, xenico.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



## Balsam dla gardła

Marzysz o świeżym oddechu i masz dość ciągłych kłopotów z gardłem?

Te niemieckie wielokrotnie wyróżnione cukierki szałwiowe firmy Reutter są dla każdego. Dzięki zawartości cennego ekstraktu i olejku szałwiowego cukierki szałwiowe Reutter wspierają odporność organizmu oraz funkcjonowanie gardła, krtani, górnych dróg oddechowych. Nawilżają śluzówkę jamy ustnej. Dostępne w aptekach i zielarniach.  
REUTTER, izakpol.pl



## Nivelium PRO

Emulsja do kąpieli

Przeznaczona szczególnie do pielęgnacji skóry atopowej. Oczyszcza, jednocześnie pielęgnując skórę. Zawarty w nim inaktywowany PRObiotyk z prebiotykiem i kompleks lipidowy przyspieszają regenerację naskórka, chroniąc go przed utratą wody i odpowiednio natłuszczać.  
AFLOFARM, aflowarm.pl



## Thule Sapling

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.  
1949 zł, THULE, thule.com



## Little Dutch

Trójkąt edukacyjny z kolekcji Fairy Garden

Wszechstronny trójkąt aktywności zabierze Twojego malucha w ciekawą przygodę. Zapewni świetną zabawę podczas leżenia na brzuszku i pozwoli odkrywać różne faktury materiału, szeleszczące elementy, wypustki, a także siebie za pomocą dużego lusterka, uwielbianego przez dzieci.  
LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl





## Żel Contractubex

Lek na blizny

Lek o działaniu wygładzającym i rozluźniającym tkankę blizny po całkowitym zagojeniu rany. Contractubex posiada 3 składniki aktywne (heparynę, wyciąg płynny z cebuli i alantoinę) o wzmacniającym się działaniu. EGORA, contractubex.pl

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



## Thule Urban Glide 3

4-kołowa wersja znakomitego wózka sportowego

Oferuje wszystkie zalety wariantu 3-kołowego, dodatkowo zapewniając większą zwrotność i skrętność. Wózek w wersji 4-kołowej jest też nieco krótszy.

3859 zł, THULE, thule.com



## Pharmaceris H H-Stimupurin

Specjalistyczny szampon stymulujący wzrost włosów

Pobudza odrastanie włosów i ich zagęszczenie. To apteczne rozwiązanie problemu nadmiernego wypadania włosów po ciąży. Preparat hamuje wypadanie włosów oraz stymuluje ich porost dzięki opatentowanej formule: Naturalnego Czynnika Wzrostu FGF oraz kofeiny. 58,80 zł, PHARMACERIS, pharmaceris.com



## Mila

Ekologiczne pieluszki wielorazowe

Pieluszki wielorazowe to doskonałe rozwiązanie dla wrażliwej skóry dziecka, zmniejszające ryzyko odparzeń. Wspierają prawidłowy rozwój stawów biodrowych, a ich skuteczność potwierdzają badania w akredytowanym laboratorium. Dzięki warstwie PUL nie przeciekają, a regulowane zapięcia pozwalają dopasować rozmiar do maluchów ważących 3-15 kg. Idealne na czas nauki korzystania z nocnika!

Od 19,95 zł, SIMED PPH, simed.pl



## Coachella Mama U

Usztywniany biustonosz dla małych i średnich piersi

Stabilizuje biust i daje mu podparcie. Miseczki podszycie są 100% bawełną, a karmienie piersią staje się łatwiejsze dzięki zapięciu typu Quick-Click. Soczysta koronka i różowo- złote detale sprawiają, że model jest niezwykle efektowny.

ALLES, alles.pl



## Hydromarin Baby 100 ml

Woda morska dla niemowląt

To izotoniczny roztwór soli morskiej do codziennej higieny, oczyszczania i nawilżania nosa. Preparat można stosować już u bardzo małych dzieci, od 1 miesiąca życia. Pozwala na wypłukanie z noska dziecka kurzu i alergenów oraz ułatwia swobodne oddychanie. To delikatny spray, z lekką mgiełką, który nie zawiera konserwantów.

SILESIA PHARMA, Silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.



## Floradix Kindervital

Nowa owocowa formuła

Pyszny suplement diety dla dzieci, który dostarcza niezbędny wapń i dziewięć witamin. Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Nie zawiera glutenu. W skład preparatu wchodzi także wyciągi z arnyżu, kolendry i rumianku. Pobudzają one apetyt i wspomagają trawienie. Floradix Kindervital polecany jest wszystkim dzieciom, jako uzupełnienie ich codziennego jadłospisu. SALUS HAUS, floradix.pl



## Śpiworek z nogawkami

TOG 2 (1,5-2,5 roku) Motherhood

Oferuje starszym dzieciom (18mies.+) jakość i komfort użytkowania znany z tradycyjnych śpiworek Motherhood. Uszyty z najwyższą starannością i dbałością o detale. Ocieplany śpiworek z nogawkami TOG 2 (1,5-2,5 roku) dzięki swojemu krojowi, pozwala chodzącemu już maluchowi swobodnie się poruszać. Innowacyjny zamek ułatwia zmianę pieluchy.

Ok. 179 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



## Aspidoo

Elektroniczny aspirator

W kilka sekund oczyści nos dziecka i umożliwi mu swobodne oddychanie. Jego łagodne, szybkie i ciche działanie ułatwi pielęgnację dziecka w chorobie i oszczędzi niepotrzebny stres. W zestawie są 2 wymienne silikonowe nakładki, dopasowane do wieku i potrzeb malucha.

249 zł, BEABA, beaba.pl



# Szkoły rodzenia

**Zapraszamy do współpracy!**

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

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

## BIAŁYSTOK

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

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@malinowerodzenie.pl

## KRAKÓW

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

## LIPSKO

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

## LUBLIN

Szkoła Rodzenia Przy Rodzinnym Centrum  
Medycznym Lubimed  
ul. Wojciechowska 5, 20-704 Lublin  
tel. 603-130-850, szkolabajbus@op.pl

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

## ŁOMŻA

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

## ŁÓDŹ

Akademia Rodzenia Malinowa  
ul. Jana Kilińskiego 21, 90-205 Łódź  
tel. 731 189 069,  
rejestracja@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.mediusplus@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 Okołoporodowego  
ul. Mościckiego 25, 09-400 Płock  
tel. 796 753 420,  
wczepkuurodzenioplock@gmail.com

## POZNAŃ

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

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

Szkoła Rodzenia Mama i Ja  
ul. Kochanowskiego 6/1, 60-844 Poznań  
tel. 690 898 498, 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 Okołoporodowej  
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 Pszczyna  
tel. 601 469 355,  
szkolarodzenia@szpital.pszczyna.pl

## PSZÓW

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

## RYBNIK

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

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

## RZESZÓW

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 Stałowej Woli  
ul. Staszica 4, 37-450 Stałowa Wola,  
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,  
polozniczy@szpital-stw.com

## SZCZECIN

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

## 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  
pozytywnaszskolarodzenia@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. Św. 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,  
urodzienabrodnie@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](http://abcdobrejmamy.pl)



# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

- |                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <b>AGS</b> ags92.com                  | <b>CHIESI</b> poradniksmartmammy.pl      | <b>KERABIONE</b> kerabione.pl                | <b>REUTTER</b> izakpol.pl                    |
| <b>ALLES</b> alles.pl                 | <b>COCCODRILLO</b> coccodrillo.eu        | <b>KIDS INSPIRATIONS</b> kidsinspirations.pl | <b>SAMARITÉ</b> samariteeu                   |
| <b>ANEX BABY</b> anexbaby.com/pl      | <b>COLETTA</b> coletto.pl                | <b>KNEIPP</b> kneipp.com/pl                  | <b>SCANDINAVIAN BABY</b> scandinavianbaby.pl |
| <b>ANITA</b> anita.com                | <b>COSIBELLA</b> cosibella.pl            | <b>LEK-AM SP. Z O.O.</b> lekamshop.pl        | <b>SEYSSO</b> seyssopl                       |
| <b>AFLOFARM</b> afl.ofarm.com.pl      | <b>CYBEX</b> cybex-online.com            | <b>LIONELO</b> lionelacom                    | <b>SILESIAN PHARMA</b> silesianpharma.pl     |
| <b>APC INSTYTUT</b> apcinstytut.pl    | <b>CYNKOKREM</b> cynkokrem.pl            | <b>LIFEVAC</b> lifevac.pl                    | <b>SIMED</b> simed.pl                        |
| <b>AQUATOUCHE BABY</b> aquatoucheu    | <b>CZUCZU</b> czuczu.pl                  | <b>LOVI</b> lovi.pl                          | <b>SOPELEK</b> sopelek.info.pl               |
| <b>ASECURIN</b> asecurin.pl           | <b>DERMENA</b> dermena-lab.com           | <b>MATKA WIECZNIE W BIEGU</b>                | <b>SOSUN</b> sosun.pl                        |
| <b>ATTIPAS</b> attipas.pl             | <b>DOMOWA APTECZKA</b> domowaapteczka.pl |  | <b>SUPERMAMI</b> supermami.pl                |
| <b>4BABY</b> 4baby.pl                 | <b>EASYWALKER</b> easywalker.pl          | <b>MEDIDERM BABY</b> medidermbaby.pl         | <b>SYLVECO</b> sylveco.pl                    |
| <b>BABY BREZZA</b> babybrezza.pl      | <b>EGORA</b> contratubex.pl              | <b>MILKLAB</b> milklab.pl                    | <b>THULE</b> thule.com                       |
| <b>BEBIKO</b> bebi Klub.pl            | <b>EKOPHARM</b> ekopharm.pl              | <b>MINI-MAXI</b> mini-maxi.pl                | <b>URGO</b> urgocom                          |
| <b>BEFADO</b> befado.pl               | <b>EMOTOPIC</b> emotopic.pl              | <b>MITELESS</b> miteless.pl                  | <b>URIAGE</b> uriage.com                     |
| <b>BELLAMY</b> bellamy.pl             | <b>ESPIRO</b> espiro.pl                  | <b>MOKKI</b> realshades.pl                   | <b>WATERWIPES</b> waterwipes.com/pl          |
| <b>BIOMED</b> biomed.pl               | <b>FARMACOL</b> farmacol.com.pl          | <b>MOTHERHOOD</b> motherhood.pl              | <b>WAX</b> wax-sklep.pl                      |
| <b>BOBUX</b> bobuxpolska.pl           | <b>FARMINA</b> farmina.pl                | <b>NOVAMED</b> novamed.pl                    | <b>WYDAJE NAM SIĘ</b> wydajenamsie.pl        |
| <b>BOCIANEK</b> bocianek.com.pl       | <b>FLORADIX</b> floradix.pl              | <b>NUTROPHARMA</b> nutropharma.pl            | <b>VAGICAL</b> vagical.pl                    |
| <b>BODYBOOM</b> bodyboom.pl           | <b>FRIDA BABY</b> fridababy.pl           | <b>OCEANIC</b> oceanic.pl                    | <b>VALENTIS</b> zakuptoeu                    |
| <b>BONA</b> bona.pl                   | <b>INCONTINOX</b> incontinox.pl          | <b>PHARMACERIS</b> pharmacist.com            | <b>YELLOWTIPI</b> yellowtipi.pl              |
| <b>CANPOL BABIES</b> canpolbabies.com | <b>INSIGHT</b> insightshop.pl            | <b>PHYTOPHARM</b> phytopharm.pl              | <b>ZIOŁOLEK</b> ziololek.pl                  |
| <b>CEBA BABY</b> cebababyeu           | <b>ISIS PHARMA</b> isis-pharma.pl        | <b>PROLAB</b> prolabnaklo.pl                 | <b>ZOKKY</b> zokky.pl                        |
| <b>CHICCO</b> chicco.pl               | <b>KELO-COTE</b> keto-cote.pl            | <b>RECARO</b> recaro-kids.pl                 | <b>XENICO PHARMA</b> xenico.pl               |

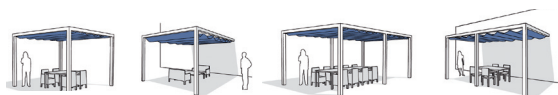
REKLAMA

## ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

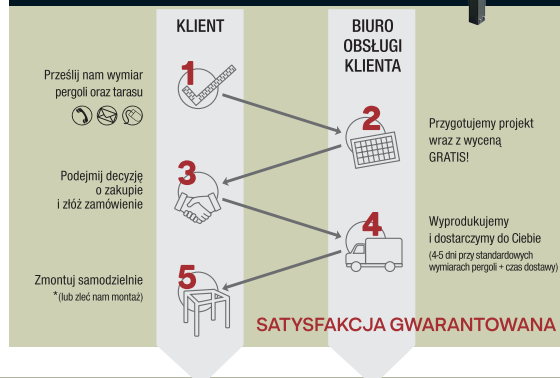
NOWOŚĆ NA RYNKU 2024

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



ZRÓB SOBIE PREZENT!



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI I ZŁÓŻ TO SAM!



WYBIERZ ODPOWIEDNIE ROLETY DO SWOJEJ PERGOLI

CENA PERGOLI JUŻ OD 4391 ZŁ

UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI NA NASZEJ STRONIE:



www.sosun.pl



530 509 110



bok@sosun.pl



# Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

**K**olagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem.

ność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrza tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia

elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od

## KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



**Reutter**

– ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędr-

**KOLAGEN A ODPORNOŚĆ**  
Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych,

– poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

### KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej



**KolagenCito – radość z życia!**





*Kup poradnik „Dobra Mama”  
bez wychodzenia z domu*



*Pobierz bezpłatnie  
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: [www.prasaonline.pl](http://www.prasaonline.pl) Infolinia: 601 213 376

# Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:  
[www.abcdobrej mamy.pl](http://www.abcdobrej mamy.pl)  
[www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl)

# ABC

dobrej mamy

nr 4 (41) 2024

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

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

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

**FOTOGRAFIA NA OKLADCE**  
Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

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

**dobrydom**  
[www.prasaonline.pl](http://www.prasaonline.pl)

**kiosk.PL** **gazety.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 (październik 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. Zaisnialne problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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



# NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA



Po konsultacji z lekarzem  
**zastosuj**

**Floradix®**  
z żelazem



## Floradix® jest dostępny także w tabletkach z kwasem foliowym

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

REKLAMA

**Salus**  
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

 [fb.com/floradixpolska](https://fb.com/floradixpolska)  
infolinia: 881 21 21 84



[www.floradix.pl](https://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](https://www.salus-haus.com)  
[www.naszazielarnia.pl](https://www.naszazielarnia.pl)

suplement diety



# Acti aroma

## Na spokojny sen



**+6m**  
dla dzieci  
i niemowląt



### Maść pielęgnacyjna do masażu klatki piersiowej oraz pleców

Odświeżający zapach eukaliptusa, sosny i lawendy ułatwia zasypianie i podnosi komfort snu, zwłaszcza w chłodne dni. Dzięki wykonanemu masażowi koi zmysły i pomaga dziecku zrelaksować się przed snem.

Produkt kosmetyczny

Dostępna  
w aptece  
i online

Więcej o produktach na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)