



**WAŻNE
MIKRO-
ELEMENTY**
w ciąży

**ACH, TE
HORMONY!**

Czy problemy skórne
w ciąży to standard?

Jak zaplanować

**PODRÓŻ
Z DZIECKIEM?**

**9 SEZONOWYCH
SUPERFOODS**

dla przyszłych mam

LAKTACJA
okiem położnika

Polecamy!





OD 1. DNIA ŻYCIA

URIAGE

EAU THERMALE



Xémose

KOMPLETNA GAMA DO HIGIENY I PIELĘGNACJI SKÓRY DELIKATNEJ, SUCHEJ, SWĘDZĄCEJ I ZE SKŁONNOŚCIĄ DO ATOPII

UCZUCIE SWĘDZENIA¹ **-96%** UKOJENIE SKÓRY¹ **+98%**

1. Badanie przeprowadzone pod kontrolą dermatologa u 75 dzieci i niemowląt z AZS. Aplikacja Xémose Kremu do skóry bardzo suchej 400 ml 2 razy dziennie przez 28 dni. DERM0/XEMOSE/KON/202106/07

Xémose to:

- delikatna, hypoalergiczna higiena i pielęgnacja skóry już 1. dnia życia,
- udowodniona klinicznie skuteczność w łagodzeniu dokuczliwych objawów towarzyszących przewlekłym dermatozom zapalnym,
- 3 innowacyjne patenty i Woda Termalna Uriage dla skutecznej ochrony i ukojenia skóry.

URIAGE.COM

URIAGE. WODA TERMALNA Z ALP FRANCUSKICH



ULGA W OKRESIE ZĄBKOWANIA

URGO DENTILIA®



90% SATYSFACJI
matek*



na bazie
NATURALNYCH SKŁADNIKÓW:
rumianek i prawoślaz



BEZPIECZEŃSTWO
nie zawiera lidokainy i alkoholu

*Raport z badań klinicznych 1BE2526. URGO/DENT/KON/202106/09

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA W BADANIACH KLINICZNYCH



Len na lato naturalnie!



fot. Alina Płaczek

- poduszki i kocyki
- pościele i beciki
- kokony i warkoczce
- baldachimy i tipi



Spis treści

NUMER 29 / LATO 2021

Niezbędnik

- 18 WAKACYJNA PODRÓŻ SAMOŁOTEM**
Co powinnaś spakować dla siebie i malenstwa?
- 44 HARMONIA BARW**
Niezbędne mebelki i elementy wyposażenia pokoju dla dziecka.

Ciąża i poród

- 22 WAŻNE MIKROELEMENTY**
Sprawdź, co powinnaś dostarczać swojemu organizmowi, będąc w ciąży.
- 26 HIGIENA INTYMNA W CIĄŻY**
Co daje pielęgnacja i przed czym może uchronić mamy?
- 30 ACH, TE HORMONY!**
Czy problemy skórne w ciąży to standard?
- 34 LETNIE SUPERFOODS DLA PRZYSZŁYCH MAM**
Jakie warzywa i owoce powinny znaleźć się w diecie przyszłych mam?

Sprawdzone przez mamy

- 46 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 48 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Strefa mamy

- 10 LAKTACJA OKIEM POŁOŻNIKA**
Odpowiedzi na wątpliwości i najczęstsze pytania mam.
- 28 ZADBAJ O SKÓRĘ**
Pamiętajmy, by chronić skórę podczas wakacji i wyjazdów.

Strefa dziecka

- 20 ZABAWY W OGRODZIE**
Urządzamy w ogrodzie dziecięcy plac zabaw.
- 36 WANIENKA CZY WIADERKO?**
Co wybrać do kąpieli malucha?
- 40 10 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK, JAK URZĄDZIĆ POKÓJ DZIECKA**
Urządzamy przestrzeń, która jest miejscem nauki, snu, przechowywania i zabawy.

Strefa taty

- 8 TATA KUPIJE LAKTATOR**
Co trzeba wiedzieć wybierając laktator?
- 14 JAK ZAPLANOWAĆ PODRÓŻ Z DZIECKIEM?**
Planowanie trasy, fotelik, akcesoria.
- 21 SPACER Z TATĄ**
Wyjątkowy czas sam na sam z maluchem.

22





Przygotuj się
na przyjście maleństwa
na świat z

ceba 
baby

Skompletuj z nami
swoją wyprawkę

SPRAWDŹ



cebababy.eu



Tata kupuje laktator

Co trzeba wiedzieć wybierając laktator?

Być może do tej pory nie słyszałeś nawet o takim urządzeniu. Już wkrótce może się to zmienić. Dla niejednej mamy jest to jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów, który może nie tylko przynieść jej ulgę w czasie nawalu czy zastojów pokarmu, ale też przyda się, gdy będzie potrzebowała wyjść z domu na dłużej bez dziecka.

Pomoże jej też pobudzić laktację, jeśli Wasz maluszek będzie miał problemy z prawidłowym ssaniem. Aby uniknąć nerwowego przeszukiwania sklepowych półek, warto, byś już dziś dowiedział się, na co zwracać uwagę przy wyborze laktatora.

CZĘŚCI ZAMIENNE

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

POJEMNIK NA POKARM

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

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

SPOSÓB CZYSZCZENIA

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

WAGA

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

Tekst: Redakcja „ABC Dobrej Mamy”



Więcej na: www.canpolbabies.com

KARMIENIE PIERSIĄ

Akcesoria, które musisz mieć!



Kiedy na świecie pojawia się długo wyczekiwane maleństwo, świat rodziców diametralnie się zmienia. Aby odnaleźć się w nowej rzeczywistości, mamy chętnie szukają pomocy w swoim najbliższym otoczeniu. Cenią sobie rady bliskich, korzystają z doświadczenia innych mam, szukają sprzętów, które mogłyby ułatwić „nową” codzienność. Chcą dać swojemu maluszkowi wszystko, co najlepsze.

Mleko mamy to idealny, pełnowartościowy pokarm dla maluszka, ale również budowanie odporności i niepowtarzalnej więzi między noworodkiem a mamą. Jak najlepiej przygotować się do karmienia piersią?

Obok smoczków, butelek i innych przydatnych akcesoriów, jedną z rzeczy, którą każda mama powinna mieć na swojej liście wyprawkowej, chcąc przygotować się jak najlepiej do swojej przygody z macierzyństwem, jest laktator. W takim momencie liczy się niezawodność.

Marka Canpol babies stworzyła laktator Easy & Natural z myślą o maksymalnym komforcie odciągania mleka. Doskonale sprawdza się on po prostu fizjologicznym, jak i po ce-

sarskim cięciu. Ułatwia karmienie na początku, ale jest też bardzo przydatny w późniejszym okresie, kiedy laktacja jest już ustabilizowana. Szeroka regulacja rytmu i siły ssania pozwala na maksymalne dostosowanie trybu pracy laktatora do preferencji matki oraz sprawia, że jest wyjątkowo delikatny dla brodawek sutkowych, również przy długotrwałym odciąganiu. Easy & Natural ma aż 18 poziomów siły ssania, dzięki czemu można idealnie go dostosować do indywidualnych potrzeb. Laktator wyposażony został w intuicyjny panel sterowania, jest cichy i łatwo utrzymać go w czystości. Posiada ergonomiczny lejek wyposażony w silikonową nakładkę masującą, dzięki czemu zapewnia wysoki komfort, także podczas długotrwałego odciągania, na przykład wówczas, gdy karmienie pier-

sią jest przez jakiś czas niemożliwe. Easy & Natural naśladuje naturalny dwufazowy proces ssania dziecka. W fazie stymulacji pobudza wypływ mleka, zaś w fazie głębokiego odciągania efektywnie ściąga pokarm. Jest mały, poręczny, mieści się nawet w kosmetyczce, można mieć go zawsze przy sobie.

Karmienie maluszka naturalnym pokarmem to kwestia bardzo ważna dla większości mam. Początki mogą być trudne, jednak nawet przy mniejszej ilości pokarmu nie można się załamywać. Z odpowiednim wsparciem, nastawieniem i produktami, które oferuje rynek, mama może zaważczyć o możliwość karmienia piersią w każdej sytuacji. I wyjść z tej walki zwycięsko.

LAKTACJA

okiem położnika



dr Andrzej Kałamacki
ginekolog z krakowskiej
Intima Clinic

Jak rozpocząć laktację? Jak ją pobudzić? Co robić, gdy pokarmu jest za mało lub za dużo? Ile razy dziennie powinno się karmić? Co robić, gdy brodawki są poranione? Na temat karmienia piersią można by mówić długo. Poniższy artykuł wyjaśnia wiele tych kwestii.





Corset do odciągania pokarmu. Wygodne odciąganie pokarmu bez angażowania rąk. Specjalna konstrukcja bez fiszbin, z zabezpieczeniem antypoślizgowym, utrzymuje gorset na właściwym miejscu. MEDELA, medela.com



Laktator elektryczny LAKTA ZOE z wbudowanym akumulatorem pozwala na pracę urządzenia bez użycia baterii. Laktator imituje naturalny rytm ssania dziecka w trybie 2-fazowym: stymulacji oraz głębokiego odciągania. 5-stopniowa regulacja poziomów mocy pozwala dopasować czas i moc do indywidualnych potrzeb kobiety. OK. 158 zł, SIMED PPH, simed.pl



LOVI Prolactis 3D SOFT. Twój przyjaciel w karmieniu piersią. Idealny dla mam, poszukujących laktatora, który pozwoli im w sposób delikatny i skuteczny odciągnąć mleko, aby nie musiały rezygnować ze swoich planów. Posiada innowacyjny lejek 3D – najbliższy naturze, który nie tylko ssie, ale przede wszystkim uciska brodawkę podobnie jak usta i język dziecka powodując naturalny wyptyw mleka. LOVI, lovi.pl

Laktacja ma na celu dostarczenie dziecku przez matkę składników pokarmowych i przeciwciał odpornościowych. Buduje również więź matki z dzieckiem. W trakcie trwania ciąży dochodzi do systematycznej przebudowy gruczołu piersiowego, co w rezultacie skutkuje tym, że pod koniec ciąży każda z piersi przybiera na masie ok. 400 gramów. Sam przebieg procesu laktacji jest uzależniony od układu hormonalnego – od podwzgórze i przysadki.

Utrzymanie prawidłowego przebiegu laktacji jest związane z okresowym karmieniem przez matkę, a więc ze ssaniem i stymulowaniem brodawek sutkowych przez dziecko.

PROCESY LAKTACJI

Wyróżnia się trzy etapy laktacji: mammogeneza (wzrost gruczołu i jego rozwój), laktogeneza (rozpoczęcie wydzielania mleka) i galaktopoeza (utrzymanie rozpoczętego wydzielania mleka). Dwa ostatnie etapy łączą w sobie funkcję galaktokinezy, czyli systematycznego opróżniania gruczołów piersiowych. W trakcie trwania ciąży hormony łożyskowe są odpowiedzialne za blokowanie wydzielania prolaktyny, czyli tak naprawdę za blokowanie systemu laktacji. Po porodzie dochodzi natomiast do spadku poziomu tych hormonów, co prowadzi w rezultacie do rozpoczęcia laktacji. Jest to więc proces fizjologiczny,

rozpoczynający się w naturalny sposób, samoistnie. Utrzymanie prawidłowego przebiegu laktacji jest związane z okresowym karmieniem przez matkę, a więc ze ssaniem i stymulowaniem brodawek sutkowych przez dziecko. Prowadzi to do opróżniania przewodów mlecznych, co z kolei stymuluje wydzielanie prolaktyny. Jest to swego rodzaju samonapędzający się mechanizm. Jeśli więc kobiety karmiące pytają, jak pobudzić laktację, odpowiedź jest jedna: nieustannie karmić dziecko piersią. Początkowo dziecko musi być przystawiane do piersi na żądanie (od 1 do 3, 4 miesiąca), natomiast później, jeśli chcemy utrzymać laktację, odstępy pomiędzy karmieniami powinny trwać 3,5–4 godziny. Chyba, że dziecko ewidentnie domaga się karmienia częściej. Bardzo ważny jest również sposób przystawiania dziecka do piersi – tak, aby efektywniessało. Tylko wtedy jest w stanie najadać się, opróżnić pierś i w efekcie pobudzić laktację. Należy zwrócić uwagę, czy brodawka sutkowa nie jest umiejscowiona w jamie ustnej zbyt płytko.

Początkowo dziecko musi być przystawiane do piersi na żądanie (od 1 do 3, 4 miesiąca).

Buzia prawidłowo przystawionego niemowlaka powinna być szeroko otwarta, dolna warga wywinęta, a górna odchylona, większa część otoczki sutkowej powinna znajdować się w ustach dziecka, powinno być słyszalne regularne przełykanie (dźwięk przypominający głoskę „k”), a mama

nie powinna odczuwać bólu brodawek. Jeśli mimo starań, prawidłowe przystawienie dziecka do piersi nadal stwarza problem, warto udać się do poradni laktacyjnej, gdzie specjalista sprawdzi czy na przykład dziecko nie ma zbyt krótkiego wędzidełka podjęzykowego. Może też być problem z samą brodawką i wtedy wystarczy nakładka dostępna w aptece, a karmienie będzie przebiegało prawidłowo.

Jeśli mimo starań, prawidłowe przystawienie dziecka do piersi nadal stwarza problem, warto udać się do poradni laktacyjnej gdzie specjalista sprawdzi czy na przykład dziecko nie ma zbyt krótkiego wędzidełka podjęzykowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE MLEKA MATKI

Karmienie piersią jest najważniejszą gwarancją dostarczenia dziecku składników pokarmowych i odpornościowych, a ze względu na aspekt psychologiczny pogłębia ono więź matki z maluchem i wpływa na zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa, również potrzebnego do jego prawidłowego rozwoju psychofizycznego. Pierwszym wydzielanym przez matkę pokarmem nie jest jeszcze właściwe mleko, a tzw. siara (dokładna nazwa to wydzielina przedmleczna). Jest ona obec-

TO WARTO WIEDZIEĆ!

Utrzymanie prawidłowego przebiegu laktacji jest związane z okresowym karmieniem przez matkę, a więc ze ssaniem i stymulowaniem brodawek sutkowych przez dziecko. Prowadzi to do opróżniania przewodów mlecznych, co z kolei stymuluje wydzielanie prolaktyny. Jest to swego rodzaju samonapędzający się mechanizm.



Laktator Expert 3D Pro. Posiada innowacyjny lejek 3D, który jest najbliższy naturalnemu karmieniu. Lejek laktatora otacza i równomiernie uciska piersi, podobnie jak usta i język dziecka, pracując równocześnie w wielu wymiarach, powodując naturalny wypływ mleka.
650 zł, LOVI, lovi.pl



Bella Twin. Bezprzewodowy podwójny laktator elektroniczny, zaprojektowany z myślą o mamach, które planują powrót do pracy lub spędzają aktywnie czas, lecz nie chcą rezygnować z karmienia piersią. To najnowsza, podwójna wersja bestsellera – laktatora Bella, który sprzedaje się w tysiącach egzemplarzy.
NENO, neno.pl



Woreczki do sterylizacji wielokrotnego użytku. Dbałość o higienę w 1. roku życia niemowlęcia jest priorytetem wielu mam. Szczególnie w trakcie pobytu dziecka w szpitalu. Butelki, smoczki, łyżeczki oraz części laktatora wystarczy zalać wodą i wstawić do „mikrofal” na ok. 1,5 min. Opakowanie zawiera 5 woreczków i służy aż na 100 procesów sterylizacji.
Ok. 19,90 zł, SIMED PPH, simed.pl

na już w ostatnich miesiącach ciąży i utrzymuje się do 2–3 doby po porodzie. Charakteryzuje się wyższym stężeniem: immunoglobulin, witaminy A, protein, sodu. W porównaniu z mlekiem dojrzałym ma natomiast niższe stężenie potasu, tłuszczu i węglowodanów. Oprócz wymienionych składników odżywczych siara ma również łagodne właściwości oczyszczające przewód pokarmowy, co prowadzi do oddania przez dziecko pierwszego stolca, tzw. smółki. Następnie zaczyna być wydzielane mleko właściwe. Jego skład w 87% stanowi woda, 7% to węglowodany, 3–5% tłuszcze, 0,9% białka, 0,2% elementy mineralne. Skład mleka kobiecego nie różni się ze względu na wiek, rodność lub przynależność etniczną kobiety. Mleko dojrzałe zawiera: sód, potas, wapń, magnez, chlorki, fosforany, siarczany i cytryniany, czyli składniki biorące udział w rozwoju centralnego systemu nerwowego i odpornościowego. Ważną cechą jest natomiast to, że niskie w tym mleku jest stężenie witaminy K. Mleko matki nie ma właściwości próchnicotwórczych, a technika ssania piersi, wymagająca od dziecka intensywnej pracy odpowiednich mięśni w jamie ustnej oraz języka, wpływa na prawidłowy rozwój żuchwy i górnej szczęki, co w przyszłości uchroni malca przed wadami zgryzu oraz wymowy.

PROBLEMY LAKTACYJNE

W trakcie karmienia piersią pojawiają się oczywiście różnego rodzaju problemy. W trzeciej lub czwartej dobie występuje np. nawał pokarmu. Organizm matki wytwarza mnóstwo mleka, gruczoły piersiowe stają się przekrwio-

ne, co prowadzi do ich nabrzmienia i dolegliwości bólowych. Skuteczną pomocą w takiej sytuacji jest ręczny masaż piersi, ich mechaniczne opróżnianie, stosowanie środków przeciwbólowych, ciepłych i zimnych okładów. A co z kobietami, które mają mało pokarmu?

Bardzo ważne jest odpowiednie nawadnianie organizmu. Kobieta karmiąca piersią powinna pić co najmniej dwa litry wody na dobę, inaczej jej organizm nie ma z czego produkować mleka.

Bardzo ważne jest odpowiednie nawadnianie organizmu. Kobieta karmiąca piersią powinna pić co najmniej dwa litry wody na dobę, inaczej jej organizm nie ma z czego produkować mleka. Poza tym z pomocą przychodzą wszystkie preparaty spożywcze o wysokiej zawartości słodu jęczmieniowego, jak choćby piwo bezalkoholowe lub kwas chlebowy. Przyjmować można również różnego typu herbatki laktacyjne. Matka karmiąca nigdy nie powinna się obawiać, że jej piersi wydzielają zbyt małą ilość mleka. Jeśli karmi regularnie (w początkowym okresie na żądanie, a od 3–4 miesiąca życia dziecka co 3,5–4 godziny), proces laktacji będzie rozwijał się prawidłowo. Wbrew panującym mitom wielkość piersi lub sutków nie ma na to żadnego wpływu. Tylko u nielicznych kobiet, które mają hipoplazję piersi, niedorozwój gruczołu piersiowego lub u których przewody mleczne zostały uszkodzone podczas operacji chirurgicznych,

mogą wystąpić problemy z laktacją uniemożliwiające wykarmienie dziecka.

Podczas karmienia niektóre mamy skarżą się na ból i uszkodzenia brodawek. W takim przypadku należy stosować maści z dodatkiem witaminy A lub D, lanolinę, rozgrzewać piersi, nakładać na brodawki kaputki ochronne, stosować suche, ciepłe okłady. Nieopanowanie różnych mechanicznych urazów może prowadzić do stanów zapalnych, wywołanych głównie przez gronkowca złocistego lub pałeczki okrężnicy. Źródłem patogenów w tym przypadku może być jama ustna lub nosogardziel noworodka, personel medyczny, bielizna albo rana pooperacyjna (jeśli np. kobieta miała cięcie cesarskie). Mamy wtedy do czynienia z tzw. zakażeniem przedbrodawkowym, które objawia się podwyższoną temperaturą na poziomie 39–40°C, bólami mięśniowo-stawowymi, mogą występować też dreszcze, a choroba rozpoczyna się nagle. Sam gruczoł piersiowy jest napięty, gorący, zaczerwieniony, a zajęty seg-

ment bolesny w dotyku. Temu typowi stanu zapalnego towarzyszy zmniejszenie wydzielania mleka. Leczenie polega na przyjmowaniu przez 7–10 dni antybiotyku, regularnym opróżnianiu zdrowej piersi poprzez karmienie, natomiast z piersi chorej mleko należy odciągać i nie karmić nim dziecka. Po kilku dniach takiej terapii objawy powinny się cofnąć. Zaniedbanie stanu zapalnego prowadzi do powstania ropnia gruczołu piersiowego, który jest zmianą bardzo bolesną, przebiegającą z podwyższoną temperaturą i powiększonymi węzłami chłonnyymi pachowymi. Leczenie polega na chirurgicznym opróżnieniu takiego ropnia, zastosowaniu drenażu i antybiotykoterapii.

CZAS KARMENIA PIERSIĄ

Ile czasu dziecko powinno być karmione piersią? Nie ma przyjętego górnego limitu. Tutaj powinno zdecydować samo dziecko, które po prostu na pewnym etapie nie będzie już dalej chciało przyjmować mleka matki. Kobieta powinna też karmić do

momentu, kiedy będzie się po prostu nadal czuła z tym dobrze. Dodatkowo chciałbym też rozwiać pewien mit mówiący o tym, że karmienie dziecka jest doskonałą metodą antykoncepcji. Nie jest to prawdą, dlatego często zdarza się, że będąc jeszcze w okresie karmienia, kobieta zachodzi w ciążę. Z pewnością nie powinno się wówczas gwałtownie odstawiać dziecka od piersi, nie ma po prostu żadnych tego typu obostrzeń. Następnie gdy na świecie pojawi się już kolejne dziecko, nie ma żadnych przeciwwskazań do tego, aby matka karmiła dwójkę dzieci (bo oprócz wspomnianej na początku siary skład mleka przez cały czas pozostaje taki sam).

PRZECIWWSKAZANIA

Przeciwwskazania do karmienia to: rak piersi, czynna gruźlica płuc, ostra niewydolność krążenia, ciężkie zapalenie gruczołów piersiowych, psychozy, przyjmowanie leków przeciwnowotworowych lub przeciwzapalnych, oraz niektóre choroby zakaźne.

REKLAMA

 **Simed**
Produkty dla Mamy i Dziecka

NOWOŚĆ!



Laktator elektryczny **LAKTA ELECTRIC** obsługuje się intuicyjnie za pomocą panelu LCD. Odzworowuje naturalny rytm ssania dziecka. Ma **3 fazy pracy**: stymulacja, mieszana i głębokiego odciągania. Każda faza posiada **9 poziomów mocy**. Możliwość doboru idealnej ilości cykli od 200 do 25 cykli/min. Dzięki temu laktator pozwala indywidualnie dopasować czas i rytm ssania tak, by proces odciągania pokarmu był wydajny i bezbolesny. Laktator zaopatrzone w **uniwersalne zasilanie** (zasilacz, baterie, USB) oraz **adapter** do butelki szerokotworowej. **ATEST PZH**. Cena ok. 165 zł.

ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY
DO NABYCIA W APTEKACH!

0%
BPA*

Producent:
SIMED PPH
ul. Estrady 130
01-932 Warszawa
www.simed.pl



LAKTATOR LAKTA – „Sprzyja prawidłowej laktacji, do sporadycznego stosowania”
Cena ok. 26 zł



LAKTATOR LAKTA MILA – wyróżniony w plebiscycie „Złoty Brzuszek 2015”
Cena ok. 39 zł (w zestawie adapter do butelki szerokotworowej)



LAKTATOR LAKTA PLUS – „Niezwyczajnie skuteczny dzięki dużej sile ssania”
Cena ok. 33 zł



Jak zaplanować

podróż z dzieckiem?

Podróż z najmłodszym członkiem rodziny to prawdziwa próba sił dla rodziców. Sprawdzian ten można zdać celująco, pod warunkiem dobrego planu i sprawnej organizacji! Szczególna odpowiedzialność spoczywa na barkach taty, który musi zadbać nie tylko o środek lokomocji i bezpieczeństwo w podróży, ale i organizację całej wyprawy. Oto tatowe podróżne kompendium.

ZANIM KLUCZE ZNAJDĄ SIĘ W STACYJCE - FOTELIK

Wygodny i bezpieczny fotelik to absolutna podstawa podróży z maluchem. Podczas jego wyboru i zakupu nie oszczędzaj na bezpieczeństwie! Różne „okazje” czyhają za rogiem - nie daj im się zwieść. Skąd zdobyć informacje o zakupie? Zaufaj doświadczonym rodzicom, porozmawiaj ze znajomymi. Skarbnicą wiedzy jest również Internet - skorzystaj z opinii na forach internetowych, wielu rodziców rekomenduje sprawdzone sklepy przekierowując na

strony godnych polecenia producentów i dystrybutorów.

Jeśli korzystasz z używanych sprzętów, udaj się do fachowca, który wspólnie z tobą sprawdzi stan zużycia poszczególnych elementów. Fotelik może być ładny i zadbane, lecz może mieć uszkodzenia, które wpłyną na bezpieczeństwo maluszka podczas podróży. Warto mieć to na uwadze podczas wyboru konkretnego egzemplarza.

Pamiętaj, by prawidłowo zamontować fotelik w samochodzie – nawet najlepszy model nie zapewni bezpieczeństwa

Twojemu dziecku, jeśli będzie źle i niestabilnie zamocowany. Najlepiej postępować zgodnie z instrukcją dołączoną do produktu. W razie jakichkolwiek wątpliwości zapytaj sprzedawcę o radę.

AKCESORIA SAMOCHODOWE

Wszelkie dodatkowe akcesoria „podróżne” są... niezbędne! Sprawiają, że podróż minie szybko i przyjemnie. Zaczniij od wyboru przesłony na okno, która osłoni małe oczka przed rażącym słońcem i umili podróż swymi kolorowymi aplikacjami i dekorami. To nie ko-

Spacerówka, ale jaka?

Przy przemieszczaniu dróg i bezdroży niezbędna okaże się wygodna spacerówka.



Goody Plus. Naciśnij przycisk, a spacerówka złoży się sama. Mechanizm składania wózka umieszczony został na jego ręczce – wystarczy wcisnąć przycisk i pozostawić wózek do samodzielnego złożenia. Aż do 22 kg. 969 zł, CHICCO, chicco.pl



Kocyk dziecięcy (90 x 100 cm) Candy Pink + Twigs, doskonałe rozwiązanie dla Twojego maluszka już od pierwszych dni życia. Kocyk przeznaczony jest do wózka, gondoli, łóżeczka, a także fotelika samochodowego. Delikatny, przyjemny w dotyku, ciepły i przewiewny zapewnia komfort dziecku podczas snu, spaceru lub podróży. CEBA BABY, cebababy.eu



Amy śpiworek jersey cienki na lato. Wykonany z najwyższej jakości delikatnych dzianin i tkanin 100% bawełnianych. Mięciutki i nie przegrzewa, cudownie otula w dzień i nocy. Sprawdza się również podczas karmienia lub po kąpieli, kiedy chcemy ogrzać i utulić Maluszka. Jest niezbędnym elementem każdej wyprawki. Dostępny w rozmiarach 56-98 oraz w pięciu pastelowych kolorach. Ok. 95 zł, AMY, amy.com.pl

Spacerówka Quinny Hubb. Z nowoczesną, bardzo lekką gondolą Hux ważącą tylko 3 kg. Przewietrzne wnętrze gondoli wykonanej z oddychających materiałów okrycie odchylane na wiele sposobów i powiększany daszek z filtrem UV 50+ zapewniają komfort najmłodszym dzieciom. Ok. 2990 zł, (cena spacerówki), QUINNY, quinny.com



Wózek spacerowy Mondo. Pomysłowa spacerówka ze szczyptą stylu i gwarancją komfortu. 1499 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl

RECARO Sadena 3 w 1. Wózek o szerokości zaledwie 54 cm zapewnia niezwykłą zwrotność i lekkość, a przy tym składa się do kompaktowych wymiarów. Nowoczesne siedzisko spacerowe montowane na ramie przodem lub tyłem z obszerną budką i regulowanym zagłówkiem oraz pasami. Nagrodzony w konkursie Red Dot Award. Od 3888 zł/zestaw, RECARO, recaro-kids.pl



niec. Nie bój się regałów, na których znajdują się zagłówki dla dzieci. To dodatkowy odpoczynek dla główki maluszka. Uwielbiasz kolekcjonować różne drobiazgi? No cóż, dziecko również ma swój wyjazdowy niezbędnik. Nie obejdzie się bez ulubionych zabawek, a te możesz umieścić w specjalnych organizernach, które łatwo zamontować na tylnych częściach przednich foteli samochodu. W organizernie możesz umieścić przekąski i butelkę lub kubek niekapek z wodą czy sokiem. Szczególnie polecany jest ten drugi, dzięki niemu unikniesz zabrudzeń i przypadkowych rozchłapań. W podróż warto też zabrać samochodowy podgrzewacz, który z powodzeniem zastąpi termos, pozwoli sprawnie przygotować świeże mleko dla dziecka. Najmłodszych warto obserwować przez dodatkowe aktywne lustro, dzięki któremu nie musisz odwracać się co jakiś czas do tyłu. Zabrudzeń samochodowej tapicerki unikniesz też dzięki ochronnej matce zakładanej na siedzenia. Na koniec nie zapomnij o audiobookach z ulubionymi bajkami lub płytach z dziecięcymi piosenkami, które umilą podróż i zapobiegną nudzie, szczególnie w czasie długiej drogi.

WALIZKA DLA DZIECKA

Wspólnie z mamą spakujcie walizkę maluszka. Przydadzą się: body z krótkim i długim rękawem wykonane z bawełnianych materiałów, czapeczka na głowę, wygodne - dopasowane do stopy dziecka buciki, sweterek na chłodniejsze wieczory i przeciwdeszczowy płaszcz.

Podczas wyjazdu nie bierz urlopu od... kosmetyki ciała dziecka. Spakuj żel do mycia, łagodny balsam, oliwkę, krem z filtrem, krem przeciw odparzeniom. Drogi tato, pamiętaj o łóżeczku turystycznym, przenośnym nocniku, składanej wanience, lekkim i mieszczącym się w samochodowym bagażniku wózku, nosidełku lub chuście do noszenia dziecka, kocyku, który łatwo wyprać, woreczkach na zużyte pampersy, nieprzemakalnych podkładek do przewijania i... nocnej lampce lub pozytywce - wyspane dziecko, to również wyspani rodzice!



Libelle. Jeden z najmniejszych po złożeniu wózków na świecie, równie idealny do codziennych spacerów jak i dalszych wypraw. Złożona spacerówka Libelle to ultrakompaktowy pakunek ważący zaledwie 5,9 kg, a jej składanie i rozkładanie zajmuje zaledwie kilka sekund.

CYBEX,
cybex-online.com/pl-pl

To się przyda!

Amaderm. Specjalistyczny preparat do pielęgnacji stóp, rąk, łokci oraz kolan, który przynosi ratunek pękającej, zrogowaciałej i łuszczącej się skórze, regenerując ją, eliminując szorstkość, poprawiając jej poziom nawilżenia i nawodnienia, czyniąc ją miękką i gładką w dotyku. Preparat, dzięki wysokiej zawartości mocznika (w stężeniu 30%) idealnie złuszcza silnie zrogowaciały naskórek, również w przypadku zmian tłuszczowych czy nasilonego atopowego zapalenia skóry.
Ok. 20 zł/50 ml, AMADERM, amaderm.pl



Retimax. Maść ochronna z witaminą A. Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Działa regenerująco dzięki wysokiej zawartości witaminy A (palmitynianu retinolu) będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek. Chroni skórę, pozostawia uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Przeciwdziała starzeniu się skóry.
FARMINA SP. Z O.O.,
farmina.pl



3-zadaniowa pianka myjąca do twarzy, ciała i włosów od 1. dnia życia. Pianka o ultra-łagodnej formule, dokładnie i delikatnie oczyszcza twarz, ciało oraz skórę głowy i włosy, nie naruszając naturalnej bariery skóry. Bąbelkowa formuła, w połączeniu z przyjemną kompozycją zapachową, sprawia dzieciom radość z kąpieli i mycia pod prysznicem.
EMOTOPIC,
emotopic.pl



ZAPLANUJ TRASĘ

Drogi tato - uporałeś się z zakupami, planowanie podróży nie stanowi więc wyzwania! To nic trudnego! Parę dni przed wyjazdem sprawdź na internetowej mapie ciekawe miejsca, które będziecie mijać - postój jest wskazany dla rozprostowania nóg, a przy okazji dziecko zobaczy interesujące miejsca. Jesteś gotowy? Sprawdź dokładnie, czy wszystko zabrałeś! Skontroluj

jeszcze raz montaż fotelika - bezpieczeństwo priorytetem. Dziecko siedzi wygodnie w foteliku, zapnij pasy, włącz blokadę tylnych drzwi i... możesz odetchnąć - w drogę!

NIE ZAPOMNIJ O APTECZCE DLA MALUCHA!

Do standardowej apteczki samochodowej warto dorzucić kilka produktów, dedykowanych szczególnie ma-

łuszkom. Nie wolno zapomnieć więc o lekach na biegunkę, chorobę lokomocyjną czy sprayach na owady. Do apteczkowego „must have” dodaj zestaw kolorowych plastrów, balsamy i kremy na poparzenia słoneczne, małe nożyczki, pęsetę, chusteczki nawilżające i książeczkę zdrowia dziecka.

Tekst: Redakcja „ABC Dobrej Mamy”

Aurimax to wyrób medyczny w postaci sprayu, który zawiera aż 12 naturalnych składników, o podwójnym działaniu. Aurimax wspomaga leczenie zapalenia ucha zewnętrznego oraz pozwala utrzymać higienę uszu i zachować ich optymalne nawilżenie. Spray można stosować u dzieci po 2. roku życia i u dorosłych.
CHIESI POLAND SP. Z O.O.,
smartpharma.com.pl

BoboVita Bio wołowinka w pomidorach z dynią i makaronem gwiazdki po 8. miesiącu życia. Piętnowartościowy posiłek o unikalnej recepturze i pysznym smaku, który – tak jak inne produkty z linii BoboVita Bio – powstał z myślą o dobru planety – różnorodności biologicznej, kondycji gleby i źródłach wody.
Ok. 5,99 zł/190 g., BOBOVITA, bobovita.pl



skiddoü

born to smile



marka dziecięca z uśmiechem



skiddou.com



WAKACYJNA podróż samolotem

Wybierając się w podróż samolotem zadbaj nie tylko o dziecko, ale także o siebie. Sprawdź o czym nie zapomnieć.



1. Torba Basic So City! Modna miejska torba dla mamy. Ma aż 11 kieszeni, a boczne paski umożliwiają mocowanie do dowolnego modelu wózka. W komplecie mata do przewijania. 112,90 zł, BABYONO, babyono.com

2.

4.

3. tołpa sebio. Codziennie za-pobiega niedoskona-ściom, oczyszcza, odświe-ża i matuje, naturalnie chroni i wzmacnia skórę wrażliwą. 29,99 zł/400 ml, TOŁPA, tołpa.pl

DLA MAMY

1. Chłodziarka. Idealne rozwiązanie dla aktywnych matek. Dzięki specjalnej torbie chłodzącej możesz bezpiecznie transportować do 4 butelek ściągniętego pokarmu. Izolacja wewnątrz torebki pozwoli na dłuższe przechowanie odciągniętego mleka. W zestawie 4 butelki 150 ml. 200 zł, MEDELA, medela.pl

2. Bluza ciężowa i do noszenia dziecka Pola. Dostępna w różnych kolorach. Idealna na chłodniejsze, letnie wieczory. 329 zł, FUN2BEMUM, mamaville.pl

3 Kura Babci Dany. Designerska, wielofunkcyjna poduszka, powstała w myślą o karmieniu, ale szybko okazało się, że ma wiele innych zastosowań. Używana jest zarówno jako maskotka, poduszka do spania, podpórka pod laptopa, poduszka podróżna czy poduszka na kanapie, a także poduszka do karmienia niemowląt. 99-119 zł, LA MILLOU, lamillou.com

4. Inger. Torba Inger to doskonałe rozwiązanie dla aktywnych rodziców. Oferuje ona dostęp do wielu funkcjonalnych kieszeni, które pozwolą zabrać ze sobą wszelkie niezbędne do opieki nad dzieckiem akcesoria. Co ważne, jej uniwersalny design sprawia, że z torby mogą korzystać zarówno mamy, jak i ojcowie. 199 zł, SKIDDOŪ, skiddou.com

DLA MALUCHA



Prześcieradła do gondoli kosza 2pak. Powstały z myślą o komforcie maluszka. Przyjemna certyfikowana dzianina bawełniana nie traci swojej miękkości, kształtu i elastyczności nawet po długim użytkowaniu i wielu praniach. Pasuje do wózka gondoli i do koszy Mojżesza. 89 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl



URGO Opatrunek w sprayu, to plaster w płynie, który dzięki zawartości technologii Filmogel® tworzy niewidoczną warstwę ochronną, która sprzyja szybszemu gojeniu ran: zmniejsza ryzyko infekcji, przyspiesza gojenie ran, dezynfekuje i chroni rane, jest odporny na działanie wody i ścieranie, umożliwia skórze oddychanie i optymalizuje naturalny proces gojenia. 40 ml. URGO, urgo.com

Komplet Velvet. Zestaw: kocyk o wymiarach 75 x 100 cm oraz poduszeczka 35 x 30 cm. Dostępny m.in. w fantastycznym wakacyjnym wzorze z flamingami, który jest modnym zestawieniem wzorzystej bawełny z bardzo przyjemnym w dotyku velwetem. SENSILLO, sensillo.pl



Smoczki Royal Baby. Ich wyjątkowo miękka silikonowa gumka wymaga mniej wysiłku podczas ssania, a lekka, profilowana tarczka nie obciąża zgrzyzu i gwarantuje swobodne oddychanie, co według specjalistów ma istotny wpływ na prawidłowy rozwój jamy ustnej dziecka. 22 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com

Śluziak bawełniany /apaszka. Od zewnątrz i wewnątrz miękka bawełna. W środku laminacja, która ogranicza przemakanie. Regulowane zapięcie – dwie pozycje 30-35 cm. Śluziak może służyć również jako chusta/apaszka/szaliczek na chłodniejsze dni lub jako stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów).
Ok. 8,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



Okrycie kąpielowe 100 x 100 cm Amy Puzzle. Wykonane z najwyższej jakości bawełnianej tkaniny frotte, chłonnej i delikatnej. Posiada certyfikaty: Bezpieczny dla dziecka i Bezpieczne dla niemowląt.
Ok. 146 zł, AMY, amy.com.pl



Amy śpiworek muslinowy. Uszyty z delikatnych, najwyższej jakości tkanin muslinowych Double Gauze 100% bawełnianych. Mięciutki i nie przegrzewa, cudownie otula w dzień i noc. Sprawdza się również podczas karmienia lub po kąpielach, kiedy chcemy ogrzać i utulić maluszka. Jest niezbędnym elementem każdej wyprawki. Dostępny w rozmiarach 56-98 oraz w czterech kolorach.
Ok. 95 zł, AMY, amy.com.pl



Składana mata do przewijania 60 x 40 cm Watercolor World Born to be Wild. Delikatna, dziecięca, pastelowa i bardzo miła dla oka. Każdy znajdzie dla siebie odpowiedni design. Mata turystyczna to wygodny gadżet, który przyda się na spacerze czy w czasie podróży. Wykonana została z bezpiecznej dla skóry dziecka folii z miękkim wypełnieniem.
CEBA BABY, cebababy.eu



Szumisz z bajkami. Nowość w szumisiowej rodzinie. Miś nie szumi tylko opowiada bajki! W serduszkach znajdują się 12 bajeczek napisanych we współpracy z psychologami, specjalnie dla dzieci około 2. roku życia. Szumisz z bajkami wspiera rozwój mowy, pomaga wyciszyć się i zasnąć.
189 zł, SZUMISIE, szumisie.pl



Bawełniana książeczka kontrastowa. Z szeszczącymi elementami, polskiego producenta. BABY SENSES, babysenses.pl



Termometr na podczerwień dla niemowląt i dzieci Canpol babies. Szybki i precyzyjny pomiar temperatury w 1 sekundę. 3 stopniowa interpretacja wyników pomiaru za pomocą koloru – zielony – brak temperatury, żółty – stan podgorączkowy, czerwony – temp. >37,9. Posiada niewielki rozmiar i poręczny kształt.
CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Opaska imienna SOS. Dzieci lubią przygody, a dla rodziców to najgorszy koszmar, gdy stracą z oczu swoje pociechy. Na plaży, w parku czy też na zakupach. To się może zdarzyć wszędzie. Dzięki opasce imiennej Twoja pociecha szybko znajdzie drogę do Ciebie.
23,49 zł, OZNACZONE, oznaczone.pl

Letnia kolekcja Attipas Marin. Dla małych odkrywców wodnych przygód Attipas przygotował kolekcję trzech modeli w marynarskie wzory. Modne pasy o różnych wzorach idealnie wpasują się w nadmorski klimat. Dostępne w rozmiarach od S do XXXL.
84,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



URIAGE
EAU THERMALE

Bariéderm

DERMATOLOGICZNY CICA-OLEJEK

ROZSTĘPY I BLIZNY

ZAPOBIEGA POWSTAWANIU
KORYGUJE JUŻ ISTNIEJĄCE

OD 1. DNIA CIĄŻY ORAZ W OKRESIE KARMIEŃIA PIERSIĄ

Skuteczność potwierdzona w badaniach klinicznych:

- Zmniejsza widoczność rozstępów i poprawia koloryt skóry już po 2 miesiącach stosowania¹
- Rekomendowany przez 100% kobiet²



1. Badanie kliniczne przeprowadzone pod kontrolą dermatologa u 21 kobiet przez 21 dni - % satysfakcji.
2. Badanie kliniczne przeprowadzone pod kontrolą dermatologiczną po okresie ciąży w ciąży 6 miesięcy. Wynik po 2 miesiącach na 18 badanych osobach - KOLOR ocena kliniczna przeprowadzona przez dermatologa i pacjenta - ROZMIAR - pomiar długości w centymetrach przeprowadzony przez dermatologa. DERMO/BRD/KON/202102/01

Mercedes AMG G63. Pojazd wyposażony jest w światła led oraz panel multimedialny, do którego można podłączyć pendrive z ulubionymi piosenkami w formacie MP3. TOYZ, toyz.pl



Huśtawka. Ponadczasowa zabawka, która uszczęśliwi dziecko w każdym wieku. Dzieci to wulkany energii, dlatego warto zapewnić im odpowiednie atrakcje. EDINOS, edinos.pl



ZABAWY w ogrodzie

Słoneczne dni wyzwalają w dzieciach nową energię i chęć do zabawy. Korzystajcie z pięknej pogody!



Atestowane place zabaw dla dzieci w każdym wieku. Cechuje je najnowsze wzornictwo i unikalny wygląd. Dają możliwość bezpiecznej zabawy. Przystępna cena. ZABAWKI W OGRODZIE, zabawkiwogrodzie.pl



Domek dla dzieci TIPI. 759 zł, TIPI, leroymertlin.pl

Domek drewniany Jungle Playhouse. Dla dzieci ze zjeżdżalnią oraz tablicą do pisania. Bezpieczna i stabilna konstrukcja zawierająca gumowe ostony, które zabezpieczają przed urazami. Można go rozbudowywać o dodatkowe moduły, dzięki którym zabawa nie będzie mieć końca. OGRDOSFERA, ogrodosfera.pl



Lustig. Gra w strzałki, w zestawie: 1 tarcza i 6 rzutek, śr. 55 cm. 49,99 zł, IKEA, ikea.pl



Oryginalny plac zabaw dla maluszka w postaci wyspy z wulkanem. Bajecznie kolorowy, dmuchany plac zabaw przeznaczony jest do fantastycznej zabawy na sucho i mokro. BESTWAY, jokomisia.pl



Spacer z tatą

niгда nie jest nudny!

BABYBJORN/SCANDINAVIAN BABY

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 kreatywności. Dzięki temu wyprawy do piaskownicy mogą zamienić się w rowerowy rajd, spacer po parku w górską wspinaczkę a nudny wózek w bolid formuły jeden lub powóz królowy. 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 otacza-

jący 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 małeństwo ma predyspozycję, 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 samochody wizualnie pasujące do dziewczynek. Każde małe dziecko choć przez chwilę chce się poczuć jak dorosły i taka zabawa, połączona z ak-

tywnością 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 wózkami, 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 „ABC Dobrej Mamy”



CHROMA STOCK

Ważne

MIKROELEMENTY



dr n. med.

Tadeusz Oleszczuk

ginekolog-położnik, tadeuszoleszczuk.pl,
fb.com/drtadeusz

Dostarczając sobie w diecie codzienną porcję węglowodanów, tłuszczów i białek, trzeba pamiętać, że równie ważne jest odpowiednie stężenie witamin i minerałów. Są to części składowe enzymów, które biorą udział w przemianach każdej komórki.

Wszystko jest dobrze, jeśli spożywamy odpowiednio dużo surowych warzyw i owoców, a nasza dieta jest urozmaicona. Mamy wtedy szansę na optymalną ilość w organizmie wszystkich ważnych dla zdrowia czynników.

Na każdym etapie naszego życia zapotrzebowanie na określone składniki jest różne, a ciąża stanowi wyjątkową pod tym względem sytuację. Warto przygotować organizm do zwiększonego wysiłku oraz zapotrzebowania na witaminy i mikroelementy.

Szybko rozwijające się nowe życie nie może poczekać czy zgłaszać zapotrzebowania na określone składniki. To ciężarna powinna zadbać o to, aby jej dieta była jak najbardziej urozmaicona i zawierała wszystkie potrzebne witaminy i minerały.

Wszystkie witaminy i minerały biorą udział w setkach reakcji metabolicznych komórek i ich niedobór lub nadmiar może objawiać się na wiele sposobów. Osłabienie, anemia czy zaniżona waga mogą być spowodowane brakiem różnych związków. Jedynie odpowiednio zbilansowana, zróżnicowana i bogata w świeże warzywa i owoce dieta ma szansę zabezpieczyć nasz organizm przed niedoborami. Warto pamiętać, że zbyt długa i intensywna obróbka termiczna żywności też pozbawia ją witamin. Wydaje się, że jedynie zamrażanie albo liofilizacja pozwalają zachować najwięcej cennych witamin w przechowywanej żywności. Długi termin ważności też zwykle świadczy o małej wartości witaminowej pokarmu. Warto jeść świeże, nieprzetworzone lub niskoprzetworzone produkty.

Długi termin ważności też zwykle świadczy o małej wartości witaminowej pokarmu.

Duża ilość błonnika w warzywach i owocach umożliwia utrzymanie odpowiedniej mikroflory jelit z odpowiednio dużym udziałem bakterii kwasu mlekowego, które produkują dużą część potrzebnych nam witamin, ułatwiają wchłanianie minerałów i wzmacniają odporność ciężarnej na wiele sposobów.

Jeśli jednak codzienna dieta kobiety jest daleka od optymalnej, żyje ona w stresie, prowadzi siedzący tryb życia lub jest otoczona przez osoby palące, warto, by odpowiednio wcześniej przygotowała się do ciąży. Każda oso-

Każda osoba indywidualnie powinna przeanalizować swoją sytuację i w razie potrzeby dodatkowo wspomagać się specjalnymi preparatami.

ba indywidualnie powinna przeanalizować swoją sytuację i w razie potrzeby dodatkowo wspomagać się specjalnymi preparatami. Wybór jest różnorodny: od suplementów zawierających pojedyncze witaminy po wielowitaminowe preparaty wzbogacone o mikroelementy, o różnym procentowym składzie. Kobiety w ciąży mogą znaleźć w aptekach suplementy z odpowiednio dobranymi składnikami dla kolejnych trymestrów ciąży, ale i także do stosowania po porodzie, gdy mama karmi dziecko piersią.

KWAS FOLIOWY

Większość przyszłych mam zwykle zdaje sobie sprawę z roli, jaką pełni kwas foliowy, który jest szczególnie potrzebny w szybko mnożących się komórkach. Takie zwiększone zapotrzebowanie występuje zwłaszcza w pierwszych tygodniach ciąży. Kwas foliowy zapobiega uszkodzeniom

cewy nerwowej płodu. Występuje w warzywach liściastych, takich jak szpinak czy kapusta. Warto zatem miesiąc przed planowaną ciążą odpowiednio się odżywiać lub przyjmować preparat kwasu foliowego przynajmniej do piątego tygodnia ciąży – szczególnie powinny zwrócić na to uwagę kobiety, które wcześniej stosowały środki antykoncepcyjne.

JOD

Największy gruczoł wydzielania wewnętrzznego, jakim jest tarczyca, potrzebuje jodu do produkcji tyroksyny – hormonu, który działa na wszystkie komórki człowieka. Zaburzenia pracy tarczycy mogą odbić się na zdrowiu kobiety, ale też mają wpływ na przebieg ciąży, na płód i często sam poród. W niedoczynności tarczycy często występują zaparcia, a termin porodu ulega przesunięciu o co najmniej tydzień. Natomiast nadczynność tarczycy u ciężarnej może doprowadzić do trudności w prawidłowym powstaniu tarczycy u płodu. Jod naturalnie występuje w owocach morza. Dobrym jego źródłem są śledzie lub sardynki. U każdej ciężarnej oceniamy funkcję tarczycy, wykonując pomiar stężenia TSH w surowicy krwi.

Dla dodatkowego wsparcia

Baby Zdrój 1,5L niegazowana woda źródłana o wyjątkowo niskiej zawartości sodu oraz niskiej mineralizacji. Dedykowana przyszłym mamom, kobietom karmiącym piersią oraz dzieciom od pierwszych dni życia. Idealnie nadaje się do przyrządzania posiłków dla niemowląt. BABY ZDRÓJ, babyzdroj.pl



Lactinova® mama 28 kapsułek. Specjalistyczny probiotyk przeznaczony dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Poprawia perystaltykę jelit, zmniejsza skłonności do zaparć i kolek. Zalecany dla kobiet planujących ciążę, w II i III trymestrze oraz laktacji. Stosować minimum 1 miesiąc. Dostępny tylko w aptekach. ok. 40 zł, HEXANOVA, lactinova.pl



WITAMINA D

Najlepiej przebywać kilka godzin dziennie na słońcu, jednak ani obecny tryb życia, ani klimat nie stwarzają optymalnych warunków do skórnej syntezy tej witaminy, odpowiedzialnej za gospodarkę wapniowo-fosforanową tak matki, jak i dziecka. Witamina D działa na układ kostny, nerwowy, mięśniowy, immunologiczny i rozrodczy. Niedobór objawia się krzywicą, zaburzeniami autoimmunologicznymi, neurologicznymi i mięśniowymi oraz spadkiem odporności. Najwięcej tej witaminy zawierają tran i ryby morskie oraz ser, żółtka jaj i wątróbka.

ŻELAZO

Żelazo jako składnik hemoglobiny bierze udział w oddychaniu tkankowym, zapo-

biegając niedokrwistości. Dzięki niemu oraz aktywności fizycznej tkanki są skutecznie dotlenione. Oceniając wartość hemoglobiny w surowicy krwi, wiemy, czy występuje anemia u ciężarnej i jeśli podejrzenie się potwierdza, wtedy zaleca się przyjmowanie preparatów żelaza. Często też po porodzie na skutek zwiększonej utraty krwi wzrasta zapotrzebowanie na żelazo. Najlepszym źródłem żelaza są: mięso, ryby, twaróg, orzechy oraz warzywa strączkowe.

Witamina D działa na układ kostny, nerwowy, mięśniowy, immunologiczny i rozrodczy.

MAGNEZ

Bolesne skurcze łydek, które czasem mogą dokuczać w ciąży, mogą być spowodowane niedoborem magnezu. Zwiększone zużycie czy „wypłukiwanie” magnezu z organizmu potrafi szybko prowadzić do objawów niedoboru: drgania powiek, drętwienia i mrowienia dło-

ni, zaburzenia snu, koncentracji czy wypadania włosów.

Magnez jest składnikiem wielu enzymów, ale też bierze udział w przewodnictwie nerwowo-mięśniowym.

Magnez jest składnikiem wielu enzymów, ale też bierze udział w przewodnictwie nerwowo-mięśniowym. Objawy niedoboru magnezu mogą być więc bardzo różnorodne. Od uczucia kołatania serca, poprzez mdłości, biegunki, zaburzenia snu, na nocnych potach czy trudnościach w koncentracji i depresji kończąc. Najbogatsze źródło magnezu to oczywiście gorzkie kakao, ale też gorzka czekolada, kasza gryczana, orzechy laskowe czy płatki owsiane.

Uzupełnienie diety

Herbatka Herbi Baby dla kobiet karmiących. To kompozycja owoców i ziół stanowiąca codzienne uzupełnienie diety kobiety karmiącej. Rutwica lekarska wraz z koproem włoskim wywołują, zwiększają i utrzymują produkcję mleka u karmiącej matki. PREMIUM ROSA, premiumrosa.pl



Oileсен® VITAMIN D3 400. Witamina D 400 IU, w formie kropli na bazie oliwy z oliwek, dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Aż 400 dziennych porcji do spożycia w jednym opakowaniu. Witamina D – dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci, na zdrowe zęby i odporność. Produkt zawiera kroplomierz, ułatwiający dokładne odmierzenie jednej kropli. 11 zł, OILESEN, zakupto.eu



Acolka – od pierwszych dni życia. Suplement diety. Krople doustne 5 ml. Opakowanie zawiera szczepki bakterii probiotycznych zawarte w preparacie Acolka wspierają łagodzenie płaczu niemowląt spowodowanego niedojrzałością układu pokarmowego. POLSKI LEK SA acolka.pl



Cefasel 200 nutri. Selen pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i tarczycy. Cefasel 200 nutri to selen w postaci łatwo przyswajalnej dla organizmu. APC INSTYTUT SP. Z O.O., apcinstytut.pl

Pomaga zachować energię wspomaga układ nerwowy!

1 tabletkę zawiera
400 µg witaminy
B12.

Cefavit B12 zawiera bioaktywną
metylokobalaminę,
wchłanianą bezpośrednio
przez błonę śluzową
jamy ustnej.

B12
aktiv

odpowiedni
dla
wegan!



Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Witamina B12:

- ✓ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego a także utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- ✓ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- ✓ pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Cefavit[®] B12

B12
aktiv

Dystrybutor: APC Instytut Sp. z o.o.
02-305 Warszawa, Al. Jerozolimskie 146 C
tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

Pytaj w aptece

Higiena intymna

w ciąży



PIXABAY

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

ZDROWY NAWYK

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

DELIKATNA RÓWNOWAGA

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

ZAGROŻENIA I KONSEKWENCJE

Powszechnie obserwuje się, że kobiety ciążarne mają większą skłonność do uporczywych, nawracających, ale bezobjawowych zakażeń drożdżakowych, czy rzadszych infekcji wirusowych. Do niedawna uważano, że zakażenia pochwy w ciąży, mimo swej uciążliwości, nie niosą poważnych konsekwencji zdrowotnych. Obecnie jednak wiadomo, że infekcje intymne mogą mieć poważne konsekwencje dla matki i dziecka. Do najczęstszych komplikacji należą: przedterminowy poród i przedwczesne odpląwanie płynu owodniowego, zakażenie błon płodo-

wych czy sepsa. Bezobjawowe nosicielstwo grzybów i bakterii chorobotwórczych może sięgać nawet 40%, dlatego kobiety w ciąży oraz planujące ciążę powinny regularnie wykonywać badanie biocenozy pochwy. W przeważającej części infekcjom intymnym towarzyszą specyficzne objawy, obejmujące zapach i kolor wydzieliny z pochwy, świąd, zaczerwienienie, obrzęk i podrażnienie. Takie symptomy w okresie ciąży są wskazaniem do wizyty lekarskiej, gdyż różne środki stosowane na własną rękę mogą pogorszyć stan zdrowia. Podczas wizyty lekarz zadecyduje, czy pacjentka wymaga stosowania środków na receptę, czy łagodniejszych ziołowych np. na bazie nagietka czy szaflwii.

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 alantoina czy ziołowe ekstrakty. Szaflwii i tymianek mają zdolności przeciwbakteryjne, rumianek i nagietek przeciwzapalne, a babka lancetowata zwiększa zdolności ochronne pochwy. Uzupełnieniem toalety są chusteczki do higieny intymnej, które sprawdzają się w sytuacji braku dostępu do łazienki.

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

ZACHOWAJ ROZWAGĘ

Najważniejszą rzeczą jest umiar. Zbyt częste zabiegi higieniczne mogą spowodować wypłukanie bakterii kwasu mlekowego i podrażnienie śluzówek.



ŁAGODZI

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. Ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych.

Vagical Protect, **FARMINA SP. Z O.O.**, vagical.pl

NAWILŻA

Nawilżająco-ochronny żel intymny, 50 g. Do stosowania na zewnętrzne okolice intymne. Ekstrakty z kwiatów nagietka lekarskiego i aloesu łagodzą świąd, pieczenie, zaczerwienienie. Kwas hialuronowy nawilża, tworzy warstwę ochronną zapobiegającą podrażnieniom i otarciom. Kwas mlekowy sprzyja zachowaniu prawidłowej równowagi flory bakteryjnej.

Vagical Protect, **FARMINA SP. Z O.O.**
vagical.pl



Vagical®

na łagodne
dolegliwości
dróg rodnych



- ✓ Naturalny lek dopochwowy zawierający wyciąg z *Calendula officinalis* o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi
- ✓ Wskazany jako leczenie wspomagające w nadżerkach, po zabiegach ginekologicznych i po radioterapii
- ✓ Działa w miejscu podania – brak interakcji z innymi lekami i antykoncepcją doustną
- ✓ Pomocny dla kobiet w okresie menopauzy z zanikowym (atroficznym) zapaleniem pochwy
- ✓ Nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach



GLOBULKI

Vagical – globulki, 10 sztuk. **Substancja czynna:** *Calendula officinalis* TM – 150 mg. **Wskazania:** stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na składniki preparatu.

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

Wypróbuj również nowości

ŻEL
nawilżająco-ochronny

PIANKA
do higieny intymnej



Zadbaj o skórę

Dla wielu z nas lato to najbardziej oczekiwany okres w roku. Ciepłe i słoneczne dni sprawiają, że chętnie spędzamy dużo czasu poza domem i korzystamy z uroków pięknej pogody. Mimo beztrudnego czasu wakacji, urlopów i wyjazdów warto pamiętać o naszej skórze. Słońce, wysokie temperatury, suche powietrze, klimatyzacja – to dla niej wyzwanie.



TAJEMNICZE UV

Skóra wystawiona na działanie promieni słonecznych staje się podrażniona, przesuszona, czasem może dochodzić do oparzeń słonecznych. Do ziemi dociera promieniowanie słoneczne UVA i UVB. Pierwsze z nich nie powoduje oparzeń lub rumienia, natomiast wnika w skórę właściwą i powoduje powstawanie wolnych rodników. UVA powoduje również fotostarzenie się skóry oraz odpowiada za rozwój nowotworów, występuje w takim samym natężeniu przez cały rok. Promieniowanie UVB odpowiada za powstawanie opalenizny, oparzeń, przebarwień, nie przechodzi przez chmury i szkło, a najsilniejsze działanie wykazuje między godziną 10 a 15.

Dzięki świadomości, jakie niebezpieczeństwo niesie ze sobą promieniowanie słoneczne, wiemy, jak ważne jest stosowanie kosmetyków z filtrami UV.

Istotny jest odpowiednio dobrany do naszego fototypu skóry filtr SPF (ang. Sun Protection Factor) chroniący przed promieniowaniem UVB oraz wskaźnik PA (ang. Protection Grade of UVA) – czynnik chroniący przed promieniowaniem UVA. Osoby z jasną, z natury bladą skórą powinny stosować wyższe filtry SPF niż osoby o naturalnie oliwkowej karnacji. Promieniowanie słoneczne niesie również pozytywny efekt, jakim jest poprawa samopoczucia oraz dostarczenie nam dobroczynnej witaminy D. Umiarkowana ekspozycja na słońce poza godzinami największego promieniowania sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu.

NA WODNIENIE TO PODSTAWA

Poza filtrami w pielęgnacji skóry istotne jest nawilżanie i odżywianie zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Promieniowanie słoneczne to niejedyny jej

wróg. Równie bezlitosne dla jej kondycji są wysokie temperatury. Odwodniona i pozbawiona wody skóra, staje się sucha, mniej elastyczna i zaczyna się marszczyć. Dlatego ważne jest, aby dostarczać organizmowi odpowiednią ilość wody, bo jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu i odpowiedniego nawilżenia głębokich warstw skóry. Nie zapominajmy więc o piciu jej w odpowiedniej ilości przez cały rok, ale szczególnie w upalne dni. Okres lata to też okazja na dostarczenie organizmowi witamin i minerałów w postaci świeżych sezonowych owoców i warzyw. Znajdują się w nich przeciwutleniacze, które chronią organizm od wewnątrz przed negatywnym działaniem wolnych rodników, które, jak wspomniano, powstają m.in. na skutek działania promieniowania słonecznego.

RATUNEK PRZY PODRAŻNIENIU

Jednak najszybszy efekt poprawy wyglądu i kondycji skóry podrażnionej przez słońce uzyskamy, stosując odpowiednie preparaty pielęgnacyjne. Kiedy jest ona nadmiernie wysuszona, potrzebuje szybkiego nawodnienia oraz lekkiego natłuszczenia. Zregeneruje to naturalną warstwę lipidową, chroniącą przed nadmierną utratą wody. Użyte preparaty poza składnikami lekko natłuszczającymi powinny być bogate w witaminy, mikroelementy i przeciwutleniacze – pozwolą one skórze zachować zdrowy i młody wygląd. Należy szukać preparatów do pielęgnacji zawierających w swoim składzie przede wszystkim witaminę A. Witamina ta przyspiesza gojenie, regenerację i odnowę podrażnionego naskórka. Zapobiega niszczeniu w skórze kolagenu odpowiedzialnego za jej jędrność i młody wygląd. Struktura kolagenu zostaje naruszona przez m.in. promieniowanie UV, na które latem jesteśmy bardziej narażeni. Witamina A wykazuje też działanie przeciwutleniające, niszcząc wolne rodniki, chroni komórki przed ich niekorzystnym działaniem. Wygładza skórę, redukując drobne zmarszczki, poprawia jej strukturę i koloryt. Dodatkowo wzmacnia jej warstwę ochronną, co sprawia, że nie traci wody i pozostaje nawilżona, promienna, elastyczna oraz miękka. Stosowanie kremów, maści zawierających witaminę A niesie ze sobą wiele korzyści – to prosty przepis na piękną i zdrową skórę.

NIE PRZESADZAJ ZE SŁOŃCEM

Pamiętajmy o ryzyku, jakie niesie ze sobą słońce i letnie upały, chrońmy siebie i swoich najbliższych. Żar lejący się z nieba oraz ostre promienie słoneczne są wyjątkowo niebezpieczne dla osób starszych i dzieci, więc w tym czasie szczególnie zadbajmy o nie. Warto wiedzieć, że niektóre leki wywołują w organizmie niepożądane reakcje po jego ekspozycji na słońce, mogą zwiększyć wrażliwość skóry. Jeśli przyjmujesz leki, zapytaj swojego lekarza albo farmaceuty, czy długie przebywanie w pełnym słońcu nie spowoduje wystąpienia objawów niepożądanych.

Wiedząc, jakie zagrożenia mogą nas spotkać w czasie letnich wyjazdów, łatwiej możemy im zapobiegać i sprawić, aby ten najbardziej wyczekiwany czas w roku był bez troski i pozwolił się nam zrelaksować i naprawdę wypocząć.

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

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



Mediderm BABY krem na odparzenia pieluszkowe dla niemowląt, 125g. Chroni i regeneruje delikatną skórę okolic pieluszkowych niemowlecia. Tworzy ochronną warstwę, która zabezpiecza przed wilgocią i podrażnieniami. Lekka i gładka konsystencja ułatwia aplikację. Do stosowania w okresie wystąpienia pieluszkowego zapalenia skóry jak i profilaktycznie. Nie zawiera SLS, parabenów, substancji zapachowych, barwników i konserwantów. FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl

REKLAMA

Mediderm®

BABY

GWARANCJA

DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJ DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA
PIELUSZKOWE



▶ OLEJ NA
CIEMIENIUCHĘ

www.medidermbaby.pl

farmina

w trosce
o Twoje
zdrowie

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

Ach, te HORMONY!



Agnieszka Kowalczyk

Klinika Urody
Mona Lisa

Dla każdej kobiety ciąża to stan euforii i szczęścia związany z oczekiwaniem na upragnione dziecko. W trakcie tego wyjątkowego okresu w organizmie dochodzi do szeregu zmian, które dotyczą wyglądu ciała, a niekiedy nawet kondycji skóry.

Ukobiet w ciąży wskutek zaburzeń hormonalnych znacznie wzrasta produkcja barwnika – melaniny. Skóra staje się bardziej sucha i wrażliwsza na czynniki zewnętrzne. Z tego właśnie powodu pojawia się na niej wiele różnych zmian i przebarwień.

OSTUDA

Ostuda (melasma) to przebarwienie skóry związane z nieprawidłowościami w obrębie procesów wytwarzania i rozkładania melaniny w naskórku. W efekcie barwnik jest nierównomiernie rozprowadzany i na powierzchni skóry widoczne są nieestetyczne plamy. Zmiany te bardzo często dotyczą kobiet ciężarnych. Z tego względu ostuda nazywana jest maską ciąży, ponieważ te żółtobrunatne nieregularne plamki na twarzy mogą się zlewać i przypominać maskę. Mogą ciem-

nieć pod wpływem promieni słonecznych. Miejsce występowania zmian to okolica grzbietu nosa, policzki i czoło. Zdarza się, że przebarwienia pojawiają się (co najbardziej denerwuje przyszłe mamy) nad górną wargą.

Z reguły wkrótce po urodzeniu ostuda szybko ustępuje. Jednak w przypadku gdy zmiany nie są związane z ciążą, konieczna jest konsultacja z lekarzem w celu wyjaśnienia przyczyny. Dopiero po wyleczeniu dolegliwości, które są odpowiedzialne za powstawanie ostudy, będzie możliwe zlikwidowanie przebarwień skóry.

Bardzo istotna jest ochrona skóry przed słońcem i dobór preparatów ochronnych indywidualnie do własnego fototypu skóry. Wskazane jest stosowanie miejscowo preparatów wybielających, które dobierze lekarz. Niekiedy jednak leczenie takie nie jest skuteczne, gdyż za przebarwienia

w głównej mierze odpowiedzialny jest wysoki poziom hormonów. W okresie ciąży konieczne należy stosować filtry o wysokim współczynniku ochrony.

TRĄDZIK

W czasie ciąży zmiany hormonalne powodują, że zmienia się cera. Skóra twarzy u niektórych przyszłych mam wygląda się, nabiera jędrności, znikają problemy z rozszerzonymi porami. Kobiety wyglądają bardziej promiennie.



U innych natomiast hormony powodują problemy z cerą, nadmierne wydzielanie sebum oraz trądzik. Podczas ciąży w organizmie kobiety zachodzi prawdziwa burza hormonów. Przede wszystkim zwiększa się ilość progesteronu oraz następuje podniesienie wrażliwości na androgeny. Progesteron odpowiada za to, że gruczoły łojowe i potowe pracują intensywniej. Natomiast androgeny sprawiają, że gruczoły łojowe wzmagają wytwarzanie sebum, podobnie jak dzieje się w okresie dojrzewania. Nadmiar sebum powoduje szybsze przetłuszczanie się włosów, skóry i zatykanie się porów, w których znajdują się ujścia mieszków włosowych. To powoduje zaskórniki i stany zapalne z krostami i wypryskami ropnymi. Na tłustej skórze znajduje się o wiele więcej bakterii niż na suchej, a bakterie odpowiadają za powstanie stanów zapalnych. Trądzik na plecach i klatce piersiowej może mieć formę łagodnej wysypki bądź czerwonych i bolesnych czopów.

Niestety w czasie ciąży nie zaleca się stosowania większości kosmetyków, a także maści i kremów, które stosuje się zwykle u pacjentów. Przyszła mama musi zdawać sobie sprawę z tego, że substancje z leków na trądzik mogą zagrażać dziecku. Pomocne okazują się domowe sposoby: picie dużej ilości wody i spożywanie błonnika, aby szybciej oczyścić swój organizm z toksyn. Dieta przeciw trądzikowi wyklucza spożywanie czekolady, ostrych przypraw i tłustych potraw – w czasie ciąży warto zastąpić te produkty rybami, owocami i warzywami. Trądzik można zwalczać okładami z cebuli i maseczkami z drożdży. Dwa razy w tygodniu można zastosować peeling, o ile nie jest gruboziarnisty. Poleca się także maseczki z białej gliny oraz maści cynkowe. Warto dbać o higienę twarzy i myć ją dwa razy dziennie delikatnym płynem. Płyn nie może wysuszać skóry, ponieważ to tylko nasili problem. Każdego dnia należy pamiętać o demakijażu. Nie wolno wyciskać wyprysków ani zaskórników. Jeśli trądzik się nasila, należy skonsultować się z dermatologiem.

PIEPZYKI I PIEGI

Zdarza się, że u niektórych ciężarnych kobiet pieprzyki zmieniają barwę, a na twarzy, dekolcie i rękach mogą pojawić się piegi. Jest to związane ze zwiększoną produkcją melaniny. Wszelkie niepokojące zmiany skórne warto na bieżąco konsultować z dermatologiem. Aby zmniejszyć ryzyko pojawiania się nowych znamion, nie powinno się wystawiać bezpośrednio na kontakt ze słońcem. Przed wyjściem z domu, szczególnie w cieplej porze roku, należy stosować krem z filtrem.

CIEMNIEJSZE BRODAWKI

W związku ze zmianami hormonalnymi, które zachodzą u kobiet w czasie ciąży, mama może zauważyć, że brodawki stają się ciemniejsze. Dodatkowo znacznie się powiększają, tworząc widoczną obwódkę. Nie ma powodów do niepokoju, ponieważ jest to normalne zjawisko u kobiet w ciąży.

KRESA NA BRZUCHU

Kresa czarna (linea negra) to charakterystyczna brązowa linia pośrodku brzucha przebiegająca naturalnie u kobiet ciężarnych od wyrostka mieczykowatego mostka do spojenia łonowego. Kresa czarna zastępuje w ciąży fizjologiczną kresę białą (linea alba) w wyniku odkładania się w tym miejscu zwiększonej ilości melaniny. Kresa biała to silne pasmo ścięgniaste

utworzone przez splecione ze sobą włókna rozciągniętego mięśnia poprzecznego i mięśni skośnych brzucha obu stron. Jest szczególnie widoczna u kobiet z ciemniejszą karnacją, natomiast u blondynek z jasną skórą może być niezauważalna praktycznie przez całą ciążę. Kresa czarna tworząca ciemną kreskę wzdłuż brzucha znika po urodzeniu dziecka, aczkolwiek jej blednięcie może trwać długo, około 10–12 miesięcy od porodu.

PAJĄCZKI, CZYLI PĘKAJĄCE NACZYNIKA

Mogą się pojawić na nogach, które są dodatkowo obciążone przez rosnący brzuszek. W takiej sytuacji wskazane jest używanie specjalnych kosmetyków do skóry z rozszerzonymi lub pękającymi naczynkami krwionośnymi – dostępne są w aptekach. Dobrze odpoczywać z lekko uniesionymi nogami, aby poprawić krążenie. Jeśli w czasie ciąży pojawiły się pajęczki, trzeba odwiedzić dermatologa lub kosmetyczkę, ponieważ popękane naczynka nie wchłoną się same. Po porodzie przydadzą się specjalne zabiegi uszczelniające naczynia.

ŻYLAKI

Wiele ciężarnych kobiet z niepokojem dostrzega na swoich nogach żylaki. Są to nabrzmiałe błękitne żyły, których pojawienie się w czasie ciąży ma związek z dodatkowym przepływem krwi przez naczynia krwionośne. Żylaki mogą powodować dyskomfort, a nawet ból. Aby im zapobiegać lub złagodzić istniejące już objawy, należy unikać stania lub siedzenia w jednej pozycji przez długi czas, a także zbyt szyb-

REKLAMA

BIOCELL®
BEAUTY SHOTS

Zastrzyk piękna dla Twojej skóry!

- opóźnia efekty starzenia się skóry
- nawilża suchą skórę



SUPLEMENT DIETY

Producent: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, SZWAJCARIA
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, POLSKA

kiego przybierania na wadze. Ciężarna powinna możliwie dużo chodzić, nakładać specjalne rajstopy, spożywać witaminę C, podparać stopy na stołku w czasie siedzenia i leżeć z nogami znajdującymi się wyżej niż głowa.

ROZSTĘPY

Na obecność rozstępów skarży się blisko 90% kobiet w ciąży. Najbardziej narażone na nie są: brzuch, uda, biodra oraz biust. U kobiet w ciąży zmiany hormonalne powodują przesuszenie skóry oraz znacznie zmniejszenie jej elastyczności. Pod wpływem krążącej w organizmie dużej ilości kortyzolu (hormonu wytwarzanego przez korę nadnerczy) słabną włókna kolagenu. Duża ilość tego hormonu sprawia również, że nowe włókna kolagenu wytwarzane przez komórki skóry w czasie, kiedy kobieta zaj-

dzie w ciążę, od początku są mniej odporne na rozciąganie. I kiedy brzuch w ciąży rośnie, włókna kolagenu pękają, a skóra się rozchodzi.

Wtedy pojawiają się na niej intensywnie czerwone pręgi, które z czasem przybierają perłowy kolor. Najczęściej są niewielkie, mają 2–3 centymetry długości i około 5 milimetrów szerokości. Ale u niektórych kobiet mogą biec nawet przez całą szerokość brzucha i rozciągać się prawie na centymetr. Bardzo trudno je zlikwidować, dlatego najlepiej nie dopuścić do ich powstania. Warto prewencyjnie smarować skórę preparatami z witaminą E oraz alfa-hydroksykwasami, ale nie zawsze jest to dość skuteczne. Dość dobre rezultaty przynosi regularne oczyszczanie skóry za pomocą peelingów i nawilżanie specjalnymi preparatami przeciw rozstępom.

Oczywiście może się zdarzyć, że w czasie ciąży cera będzie wręcz lśniła zdrowiem, ale najlepiej jest przygotować się na pewne problemy ze skórą i właściwie pielęgnować ją, gdy się pojawią. Promienna, zdrowa cera w ciąży to też możliwe. Tuż po zapłodnieniu gospodarka hormonalna kobiet zaczyna funkcjonować inaczej, intensyfikując wydzielanie się między innymi estrogenów, prolaktyny i progesteronu. Wyższe ciśnienie krwi sprzyja w sposób lepszy dotlenieniu skóry. Doda jej świeżości, zdrowego zabarwienia, a nawet minimalizuje widoczność zmarszczek mimicznych. U jednych kobiet opisany mechanizm jest bardziej, u innych mniej zaznaczony. Pamiętajmy również, że zmiany urody u pań w ciąży nie mają związku z płcią dziecka.

Przyjazne dla skóry



GŁĘBOKO NAWILŻA SKÓRĘ

Zawierają duże ilości Witaminy E – Witamina młodości i Polifenole oraz Omega3, 6 i Lignany. W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon w bezpiecznej dawce), hipoalergiczne. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw, dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę. Ozonella i Ozonella len, od 28 zł, **OZONELLA** ozonella.pl



INNOWACYJNY SKŁAD

Niezwykły, innowacyjny skład zapewnia skórze uszkodzonej i suchej nawodnienie przez 24 godziny. Sensylia 24h to ochronny krem do codziennego użytku. Przeznaczony do każdego rodzaju skóry, krem zalecany jest dla osób z wrażliwą skórą, idealny jako podkład pod makijaż. Isispharma Sensylia24 krem, ok. 58 zł, **ISISPHARMA** isis-pharma.pl



WYGŁADZA I UJĘDRNIA

Łatwo się rozprowadza na skórze i szybko się wchłania. Zawarte w nim składniki aktywne: olej abisyński, kawa robusta i olej perilla skutecznie nawilżają skórę, wygładzają i poprawiają jej elastyczność. Suchy olejek do ciała anti-cellulite, 24 zł, **BODYBOOM** bodyboom.pl



PRZYWRACA ZDROWY WYGLĄD

Bezzapachowe serum zawiera 97% składników pochodzenia naturalnego. Wzmacnia, przywraca równowagę skóry, nadaje zdrowy wygląd, chroni skórę narażoną na niekorzystne czynniki zewnętrzne, przywraca równowagę mikrobiomu, wspomaga procesy naprawcze oraz zapobiega oznakom starzenia. 30 mL. Bariéderm-CICA DAILY Serum odbudowujące, **URIAGE** uriage.com



UZUPEŁNIA DIETĘ

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



NA ROZSTĘPY

Preparat skutecznie sptylca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów na brzuchu, biodrach, pośladkach i udach, a także zapobiega powstawaniu nowych. Redukuje barwę rozstępów, które przybierają kolor otaczającej je skóry i stają się mniej widoczne. Tocoreduct™ forte, **PHARMACERIS** pharmaceris.pl

3 sposoby

NA PIĘKNĄ SKÓRĘ W TRAKCIE CIAŻY

Lorient
by nature



OLEJ ZE SŁODKICH MIGDAŁÓW Rozstępom precz!

Niezastąpiony w trakcie masaży przed i poporodowych. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy A, B1, B2, B6, D i E. Regularnie stosowany zapobiega powstawaniu oraz zmniejsza widoczność rozstępów. Skóra jest jędrna, napięta i gładka. Szczególnie polecany w okresie ciąży. Bardzo dobrze przyswajany przez skórę, znakomicie nawilża i wygładza naskórek.

DZIKIE MASŁO, czyli masło shea

Doskonale nawilża i uelastycznia. Zapobiega utracie sprężystości skóry – skuteczne w walce z rozstępami i cellulitem. Polecane także do pielęgnacji delikatnej skóry dziecka, szczególnie skłonnej do częstych podrażnień i alergii. Przyspiesza gojenie się ran, leczy pęknięcia skóry, likwiduje przebarwienia i ciemne plamy.



SZCZOTKOWANIE CIAŁA na sucho i mokro

Szczotka do masażu to hit ostatnich miesięcy! Stosowana systematycznie przynosi wspaniałe rezultaty. Szczotkowanie poprawia kondycję i stan skóry oraz niweluje ilość i głębokość pojawiających się rozstępów. Pamiętaj, że masaż szczotką wykonujemy zaczynając od stóp i przechodząc na wyższe partie ciała a ruch kierujemy w stronę serca. Dostępne są szczotki zarówno do masażu na sucho jak i mokro.

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

u Franciszka[®]
MYDLARNIA

Letnie superfoods

dla przyszłych mam

Zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta jest szczególnie ważna dla kobiet w ciąży. Powinny one jeść dla dwojga, ale nie za dwoje. Ważna jest zatem jakość, o którą nietrudno w sezonie letnim, ze względu na ogromną ilość łatwo dostępnych sezonowych superfoods. Jakie warzywa i owoce powinny znaleźć się w diecie przyszłych mam?



Agnieszka Popławska-Topor
położna, Centrum Medyczne CMP



mgr Katarzyna Różycka
dietetyk kliniczny, Centrum Medyczne CMP

Eksperti z Amerykańskiej Szkoły Położnictwa i Ginekologii (ACOG) zalecają, aby dieta kobiet w ciąży obejmowała różnorodne pokarmy i napoje, które dostarczają składniki niezbędne do wzrostu i rozwoju dziecka. Zdrowe odżywianie jest kluczowe zarówno dla przyszłej mamy, jak i dziecka, ponieważ to, co kobieta je i pije w czasie ciąży, jest jednocześnie źródłem pożywienia jej małego.

– Przyszłe mamy powinny zadbać o jak najbardziej zbilansowaną dietę, pełną wartościowych składników odżywczych. Warto zwrócić uwagę, czy w posiłkach znajduje się odpowiednia ilość najpotrzebniejszych mikroelementów, czyli żelaza, cynku, jodu, kwasu foliowego oraz witamin A, D, C i E. W ciąży niezbędna jest odpowiednia suplementacja, jednak niedobory można uzupełnić korzystając również z sezonowych warzyw i owoców, aby podstawowym źródłem składników odżywczych była przede wszystkim dieta. Kobietom w ciąży, zwłaszcza latem, zaleca się również picie przynajmniej 2 litrów wody dziennie i jedzenie regularnych posiłków – mówi Katarzyna Różycka, dietetyk kliniczny z Centrum Medycznego CMP.

SUPERZYWNOŚĆ DLA PRZYSZŁEJ MAMY

Lato wprost obfituje w superfoods, które powinny znaleźć się w diecie kobiet w ciąży. Na jakie sezonowe warzywa i owoce należy więc zwrócić uwagę w nadchodzących miesiącach, by zadbać o zdrowie swoje i dziecka?

1. BOTWINA

Botwina to jadalne korzenie, łodygi i młode liście buraka ćwikłowego. Dla przyszłych mam jest ona przede wszystkim źródłem kwasu foliowego i żelaza. Ze względu na właściwości odtruwające i odkwaszające organizm, jest doskonałym lekiem na ciążową zgagę.

2. SZPARAGI

Szparagi zawierają szereg właściwości i wartości odżywczych, będąc jednocześnie niskokalorycznymi. Są doskonałym źródłem kwasu foliowego, a także asparaginy, czyli związku wspomagającego pracę nerek i odpowiedzialnego za odpowiednie nawodnienie organizmu. Są doskonale podczas letnich upałów.

3. BÓB

Bób jest źródłem wielu składników odżywczych, m.in. białka, błonnika, potasu, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Przyszłe mamy powinny jednak uważać – bób posiada wysoki indeks glikemiczny, dlatego spożywanie go w większych ilościach nie jest wskazane dla kobiet zmagających się z cukrzycą ciążową. Ponadto jest wzdymający, zatem może powodować dyskomfort trawienny.



4. FASOLKA SZPARAGOWA

W przeciwieństwie do wielu roślin strączkowych, fasolka szparagowa ma niski indeks glikemiczny, dzięki czemu jest odpowiednia dla cukrzyków i kobiet w ciąży. Przyszłym mamom poleca się szczególnie zieloną odmianę, bogatą w kwas foliowy, witaminę A i żelazo.

5. MALINY

To jedno z najzdrowszych owoców, ze względu na wysoką zawartość wartościowych składników odżywczych. Są bogate m.in. w cenny potas, wapń, cynk i mangan, ale także witaminę C i żelazo – jeden z najważniejszych pierwiastków w diecie przyszłych mam.

6. AGREST

Dzięki zawartości kwasów i pektyn, agrest doskonale wspomaga trawienie, dlatego poleca się go szczególnie osobom zmagającym się z zaparciami i wzdęciami. Ponadto, jest bogaty w mangan i fosfor, które wraz z wapniem odpowiadają za kształtowanie się układu kostnego dziecka. Podobnie jak fasol-

ka szparagowa, owoce agrestu mają niski indeks glikemiczny i są bezpieczne dla kobiet w ciąży.

7. CZEREŚNIE

Wysoka zawartość potasu sprawia, że czereśnie wspomagają pracę nerek i usuwają z organizmu nadmiar soli. Owoce te są również źródłem jodu, pierwiastka szczególnie ważnego dla prawidłowego rozwoju płodu. Przyszłe mamy powinny zwracać jednak uwagę na ilość zjadanych czereśni. Są ciężkostrawne i mają dużo kalorii.

8. TRUSKAWKI

Wbrew wielu mitom, jedzenie truskawek w ciąży nie wywołuje alergii u kobiet, które wcześniej się z nią nie zmagaly. Wprost przeciwnie – owoce te zawierają wiele witamin szczególnie zalecanych przyszłym mamom. Są bogate m.in. w witaminę C, która nie tylko wspomaga odporność organizmu, ale również odpowiada za przyswajanie żelaza, znajdującego się w innych produktach.

9. ARBUZ

Jedzenie arbuza w ciąży jest wskazane szczególnie podczas upalnego lata, ze względu na jego wartości nawadniające organizm. Owoc działa moczopędnie, chroniąc przed infekcjami dróg moczowych, a także poprawia wygląd i strukturę skóry.

– Odpowiednia dieta zapewniająca niezbędne składniki odżywcze ma ogromny wpływ na zdrowie dziecka, m.in. na jego prawidłowy wzrost, rozwój układu ruchu i systemu nerwowego. Może też zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i nowotworów. Z kolei brak zbilansowanego odżywiania może przyczynić się do późniejszych problemów w dzieciństwie, a nawet w dorosłym życiu – alergii, cukrzycy czy otyłości. Pamiętajmy więc o zdrowej diecie już od pierwszego trymestru ciąży – tłumaczy Agnieszka Popławska-Topor, położna z Centrum Medycznego CMP.

REKLAMA

Baby źródło

MAMY DOBRE POWODY



POLSKA
FIRMA

NOWE ETYKIETY, TA SAMA DOSKONAŁA JAKOŚĆ.

WANIENKA CZY WIADERKO?

Co wybrać do kąpieli?

Kąpiel jest niezwykle ważną częścią życia dziecka i jego rodziców. Pozwala ona zachować odpowiednią higienę malucha oraz pomaga dziecku oswajać się z otaczającym światem.

Ważne jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa podczas zabiegu kąpieli, a rodzicom komfortu w postaci odpowiednich akcesoriów kąpielowych, które ułatwiają wykonywanie tej ważnej czynności. Dlatego przed podjęciem decyzji o zakupie odpowiednich przyborów kąpielowych, a wśród nich wanienki czy wiaderka kąpielowego, trzeba dobrze się zastanowić, a najlepiej popytać znajomych, którzy są bardziej doświadczonymi rodzicami. Nie dostaniemy gotowego zbioru recept i nie będziemy mogli robić czegokolwiek według książki, lecz zawsze według dziecka. Ścisłe trzymanie się jakiegokolwiek poradnika, metod czy koncepcji

może nie sprawdzić się w praktyce. Nie każda metoda postępowania może pasować do indywidualności dziecka i do rodziców.

Nawet drobna rozbieżność – może stać się przyczyną codziennej udręki. Weźmy na przykład właściwą metodę dbania o higienę. Niektóre małeństwa bardzo lubią kąpiel – jest ona codziennym przyjemnym dla nich rytuałem, a rodzice mają zadowolenie z dobrze spełnionego obowiązku. Inne natomiast głośno wrzeszcząc obwieszają wszystkim silny lęk przed zanurzeniem w wodzie. Starania rodziców chcących kąpać zgodnie z zasadami często zawodzą, a dziecko wyraźnie podpowiada jakiego przyrzędu użyć do kąpieli.

Jednym z podstawowych akcesoriów kąpielowych, które muszą znaleźć się na liście zakupów są wanienki, które można używać już od urodzenia, aż do momentu kiedy dziecko z niej wyrośnie, a przeważnie odbywa się to około 7-9 miesiąca życia, w zależności od tempa przybierania na wadze. W wanience kąpiel jest prosta, bezpieczna i wygodna w porównaniu z tradycyjną wanną.

Producenci oferują wiele rodzajów wanienek do kąpieli, a wśród nich wanienki: ceramiczne – niezwykle wytrzymałe, emaliowane – nierdzewne, plastikowe – najpopularniejsze, profilowane – zapewniające dzięki odpowiedniemu kształtowi większe bezpieczeństwo i nadmuchiwane turystyczne na wyjazdy.

SKIDDOU

Jak wszystkie inne produkty, wianienki dla niemowląt posiadają swoje wady i zalety. Zaletą jest zapewnione bezpieczeństwo dzięki odpowiedniemu kształtowi i zastosowaniu wkładek antypoślizgowych. Ważną jest możliwość używania w dowolnym pomieszczeniu w domu. Dziecko można kąpać w pozycji leżącej, półleżącej i siedzącej. Wadą jest zajmowanie dodatkowego miejsca w domu i krótki okres przydatności (niecały rok).

W dziecięcej wyprawce noworodka powinny znaleźć się również inne akcesoria kąpielowe pomagające w zachowaniu czystości i zdrowia. Są to: kosmetyki nawilżające i natłuszczające skórę dziecka, ręczniki, octenisept do pielęgnacji pępka, pieluszki, ubranka dla dziecka i termometr do wanny. Metodą kąpieli ostatnio modną i kontrowersyjną stały się wiaderka do kąpieli, której twórcami są holenderskie położne, pielęgniarki i psycholodzy. Obecnie metoda ta stosowana jest na całym świecie. Wiaderko stworzone zostało dla maluchów od urodzenia nawet do drugiego roku życia.

DELIKATNA

W połączeniu z wodą tworzy delikatną, nawilżającą emulsję myjącą. Skutecznie oczyszcza ciało z zanieczyszczeń. Bogata formuła emulsji, oparta na unikalnym połączeniu naturalnych olejów: konopnego, canola i sojowego, przywraca naturalną barierę ochronną skóry, niwelując suchość i podrażnienia. Emulsja do kąpieli do codziennego stosowania od 1. dnia życia.

EMOTOPIC, emotopic.pl



DLA DELIKATNEJ SKÓRY

Nowoczesny, polski dermokosmetyk z tlenkiem cynku przeznaczony do ochrony i pielęgnacji skóry delikatnej, podrażnionej oraz z objawami odparzeń u dzieci i niemowląt od pierwszych dni życia. Szybko oraz skutecznie koi i łagodzi podrażnienia, nawilża i natłuszcza skórę. Nie zawiera substancji drażniących czy uczulających. Jest w pełni bezpieczny – posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka.

Cynkokrem, AMARA, cynkokrem.pl

Przydatne w kąpieli

Przed rozpoczęciem kąpieli przygotuj wszystkie niezbędne akcesoria, pamiętaj o kosmetykach i akcesoriach do pielęgnacji, pieluszcze, kocyku do otulenia i czystym ubranku.



PRZYJEMNA ZABAWA

Delikatny ręcznik z kapturem wykonany ze 100-procentowej bawełny to doskonała chłonność i przyjemny dotyk dla skóry malucha. A dzięki uszkom na kapturze Twoje dziecko zamieni się po kąpieli w wyjątkowo przyjaznego i słodkiego misia.

Skłumi, 69 zł, SKIDDOŨ skiddou.com



MIECIUTKI

Ręcznik wykonany z wysokiej jakości frotte pochłaniającego wilgoć po jednej stronie i miętego w dotyku weluru po drugiej, co potęguje uczucie świeżości.

Ręcznik Elodie, 159 zł, ELODIE DETAILS scandinavianbaby.pl

REKLAMA

EMOTOPIC



EMOLIENTY DO CODZIENNEGO STOSOWANIA OD 1. DNIA ŻYCIA

OPARTE NA NATURALNYCH OLEJACH



EMOTOPIC to innowacyjne emolienty, oparte na naturalnych olejach, Canola oraz konopnym, przeznaczone do codziennego stosowania, dedykowane dla skóry wrażliwej, delikatnej i wymagającej.

Dowiedz się, jak dbać o potrzeby swojego maluszka i skorzystaj z praktycznych porad ekspertów na www.emotopic.pl/porady

KILKA WAŻNYCH ZASAD

Decydując się na wykąpanie noworodka, należy pamiętać o kilku ważnych zasadach.

- Wanienska powinna być umieszczona blisko miejsca ubierania dziecka.
- Optymalna temperatura w miejscu kąpieli wynosi 22-24°C
- Wszystkie akcesoria do kąpieli (mydélko, ręcznik, oliwka), jak również i ubranka (body, kaftanik, spiozski, czapeczka, skarpetki, pampers) powinny być ułożone na wyciągniętej ręce. Należy przygotować również maść do pupy, octenisept i gaziki do przemywania pępka, puder, letnią, przegotowaną wodę do przemywania oczu.
- Optymalna woda do kąpieli to 37°C.
- W przypadku suchej skóry noworodka należy używać, przestrzegając zaleceń lekarza specjalnych płynów nawilżających i natłuszczających.
- W czasie kąpieli należy zachować ostrożność i nie wykonywać gwałtownych ruchów.
- Po sprawdzeniu temperatury, rozebrane dziecko należy zanurzyć w wodzie trzymając (osoby praworęczne) lewą ręką pod jego pachą, z głową uniesioną lekko do góry, opartą na lewym przedramieniu, pośladki dziecka oparte delikatnie o dno wanienki.
- Ciało dziecka myć drugą ręką delikatnie masując i polewając wodą.
- Wyciągając dziecko owinąć szybko w ręcznik i osuszyć ciało.
- Oczy należy przemywać w kierunku od ucha do nosa, jeden gazik na jedno oko, matzowinę uszną myć wacikiem dobrze odcisniętym z wody przegotowanej tylko od zewnętrznej strony.
- Kikut pępka przemywać octeniseptem co najmniej dwa razy dziennie aż do całkowitego wysuszenia.
- Nałożyć na ciało krem pielęgnacyjny i następnie ubrać maluszka.

Dziecko podczas kąpieli przyjmuje postawę podobną do tej jaką miało w łonie matki, czyli jest bezpieczne, dobrze się czuje i uspokaja się. Główną zaletą wiaderka jest jego kształt, dno zaprojektowano tak, aby przypominało macicę. Gumowy pierścień uniemożliwia poślizgnięcie się. Wiaderko jest na tyle szerokie, by rodzic mógł swobodnie włożyć ręce aby umyć dziecko, a wieko na tyle szerokie aby podeprzeć się łokciami. Pojemnik jest lekki, a dzięki uchwytowi można go przenieść w dowolne miejsce. Do toalety w wiaderku wystarczą 3-4 litry wody, ponadto nie zawiera ono substancji toksycznych i podlega recyklingowi. Wiaderko napełniamy wodą do oznaczonej kreski (wystarczy dla noworodka). Trzymając dziecko pod pachą i pod pośladkami powoli zanurzamy w wodzie zaczynając od stópki. Po oswojeniu z wodą sadzamy na dnie wiaderka i przekładamy ręce pod buzię dziecka. Podczas kąpieli dziecko przybiera pozycję zbliżoną do embrionalnej, w której przebywało w łonie, i w której jest mu wygodnie. Jest zanurzone do ramion, wystaje tylko główka. Ogarniające ciepło sprzyja unoszeniu się w wodzie. Wiaderko jest doskonałym rozwiązaniem aby nieść ulgę dzieciom cierpiącym na kolki, gdyż ułożenie dziecka likwiduje lub łagodzi wzdęcia. Woda w nim nie stygnie tak szybko jak w waniencie, pozostaje ciepła przez 15-20 minut. Wśród najczęściej wymienianych przez rodziców wad należy obawa o bezpieczeństwo, trudności z dokładnym umyciem dziecka i brak miejsca do zabaw gumowymi zabawkami. Nie bez znaczenia jest cena wynosząca ponad sto złotych za wiaderko z podstawką. Trudno jest podać rodzicom gotową receptę na to w jaki sposób kąpać dziecko. Jedni uważają, że najlepsza, najwygodniejsza i najbardziej higieniczna jest zwykła wanienska, gładka nie pozwalająca na wyhodowanie bakterii. Inni rodzice przekonani do kąpieli w wiaderku twierdzą, że maluchy lubią poczucie gniazda zwłaszcza, gdy jest im tam przyjemnie, ciepło i wilgotnie. Zarówno jednym jak i drugim trudno nie przyznać racji. Pozostaje tylko zdać się na wybór maluchów.

Halina Moneta, położna

Łagodna pielęgnacja



UNIWERSALNY

Płyn myjący 3 w 1. Niezwykle uniwersalny produkt do higieny od pierwszych dni życia, bazujący na ekologicznych składnikach. Podany w praktycznym opakowaniu z dozownikiem. Zapobiega wysypkom i podrażnieniom, nie narusza pH skóry niemowlęcia. Sweet Moments, 61,60 zł/250 ml, **U FRANCISZKA** ufranciszka.pl



REGENERUJE I CHRONI

Jego wegańska formuła zawiera aż 99% naturalnych składników. Mleczko głęboko nawilża, regeneruje i chroni skórę dziecka przed podrażnieniami, a przy tym wzmacnia naturalny płaszcz lipidowy naskórka, przeciwdziałając utracie wilgoci. Szybko się wchłania i nie obciąża wrażliwej skóry dziecka. Łagodne mleczko nawilżające do ciała, ok. 30 zł, **BABYBOOM** bodyboom.pl



OSUSZA I REGENERUJE

Do stosowania na obszar podopieluszkowy oraz fałdy. Odpowiedni dla skóry wrażliwej i skłonnej do atopii, dzięki swojej hipoalergicznemu formule. Łączy właściwości łagodzące oraz redukujące podrażnienia, a także osuszające. Pierwiastki miedź i cynk hamują rozwój bakterii. Pomaga szybko przywrócić komfort skóry. 100 ml Uriage Bariéderm CICA-SPRAY osuszająco-regenerujący, **URIAGE** uriage.com



Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, k. azelainowy - trądzik po MASCE
neoTONE RADIANCE - przebarwienia, ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżenie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej
neoTONE EYES - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa
SECALIA - skóra sucha, atopowa - bez ograniczeń wiekowych
uveBLOCK SPF50+ - EKTOINA odmładzanie + ochrona UVA/UVB
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)



www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, postłonecznych) przy użyciu dwóch komplementarnych produktów - wyrobu medycznego

Glyco-A 12% peeling z kwasem glikolowym 30ml. i neoTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml. połączenie naturalnych składników aktywnych działających na wszystkich etapach melanogenezy

oraz **neoTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml.** jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internetowych



Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej



RUBORIL EXPERT M.
 (cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
 (cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
 (cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
 (trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
 (zaawansowany trądzik różowaty)



produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych www.isis-pharma.pl

NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu



po 12 tygodniowym leczeniu



Kelo-cote®
 - plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)

(starych i nowopowstałych)

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

Efektowny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

Wygodny w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

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



Żel 6g, 15g, 60g, Spray 100 ml.
 Żel SOLAIRE 15g.

Kelo-cote - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

produkty dostępne w **APTEKACH**, aptekach Internetowych www.kelo-cote.pl INFOLINIA **EKOPHARM** 600 41 7585

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

10 praktycznych wskazówek, Jak urządzić pokój dziecka

Plac zabaw, przytulna sypialnia, inspirujące centrum odkrywania świata, miejsce odpoczynku – to tylko niektóre z funkcji, jakie powinien spełniać pokój malucha. Jak stworzyć przestrzeń, która odpowie na te potrzeby i po jakie produkty sięgnąć?



Ewelina Saja
Homebook



Aranżując pokój dziecka, nie wiesz, na co zwrócić szczególną uwagę? Przygotowaliśmy zestawienie najciekawszych i najbardziej praktycznych rozwiązań do pokoi dziecięcych, które doskonale sprawdzą się podczas urządzania pokoju zarówno niemowlęcia, jak i przedszkolaka oraz ucznia.

NIE TAKIE PLAMY STRASZNE, JAK JE MALUJĄ

Rodzicom przyszłych artystów i wielkich nazwisk świata sztuki z pomocą przychodzą farby funkcyjne. Gdy plastyczny talent zaczyna wykraczać poza

kartki papieru na ścianach pokoju, warto sięgnąć po farby zmywalne. Z łatwością można usunąć z nich nie tylko ślady kredek i flamastrów, ale i przybrudzenia, nie naruszając przy tym intensywności koloru. W sprzedaży znajdują się również farby odporne na uszkodzenia mechaniczne, które pozwolą uniknąć zarysowań i otarć, powstałych np. na skutek uderzenia piłką, oraz farby tablicowe. Drugie z nich świetnie sprawdzą się podczas nauki pisania, zamieniając ścianę w prawdziwą tablicę. Co najważniejsze – farby funkcyjne to często produkty hipoalergiczne. Nie zawierają rozpuszczalników i lotnych związków organicznych, dzięki czemu są w pełni bezpieczne dla alergików.



BELANY

MEBLE, KTÓRE BAWIĄ I UCZĄ

Jak pokazują najnowsze badania psychologiczne, dziecko nie potrzebuje „konkretnej” przestrzeni, by się rozwijać i zdobywać nowe umiejętności. Płaszczyzną doświadczeń i eksplorowania nieznanego jest jego najbliższe otoczenie. Odpowiedzią na te wnioski są projekty łączące podejście pragmatyczne z kreatywnymi rozwiązaniami, wspierającymi rozwój dziecka. Jednym z nich są meble edukacyjne – interesujące konstrukcje, które poza funkcją przechowywania pełnią rolę zabawek stymulujących rozwój najmłodszych. W ten sposób nudne biurko może zmienić się w planszę gier, a zwyczajna szafka – w niecodzienną powierzchnię do nauki liczb lub poznawania alfabetu.

MATY ANTYPOŚLIZGOWE W TROSCE O KOMFORT ZABAWY

Praktyczną alternatywą dywanu w dziecięcym pokoju są maty antypoślizgowe. Poza tym, że skutecznie chronią dziecko przed chłodem podłogi i łagodzą upadki w trakcie szalonych zabaw, mogą nie do poznania odmienić przestrzeń dziecięcego pokoju. Bardzo duży wybór wśród mat piankowych, dwustronnych czy składających się z wielu elementów z pewnością zadowoli nawet najbardziej wymagających małych mieszkańców. To również bardzo praktyczny element wyposażenia dziecięcego królestwa – są łatwe w czyszczeniu i skutecznie tłumią hałasy nawet najgłośniejszych zabaw.

Podczas zakupu syntetycznych mat warto zwrócić uwagę na ich skład – zdarza się, że produkowane są z toksycznych materiałów – unikajmy tych wykonanych z formalidu, które mogą podrażnić delikatną skórę dziecka.

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętając o tym, że wyobraźnia najmłodszych nie ma żadnych ograniczeń, warto zadbać o odpowiednie zabezpieczenie osprzętu elektroinstalacyjnego w całym domu. Szczególnie praktycznym rozwiązaniem są gniazdka mające fabrycznie zamontowane przysłony torów prądowych. Taka konstrukcja gniazd chroni najmłodszych domowników przed porażeniem prądem, uniemożliwiając włożenie do gniazdka małych przedmiotów, takich jak długopisy czy elementy zabawek. Przesłona zamontowana wewnątrz gniazdka uchyli się dopiero w momencie wkładania naraz obu bolców wtyczki.

PRZECHOWYWANIE TO NIE WYZWANIE!

Stosy piętrzących się zabawek, wszechobecny chaos i góry klocków wcale nie muszą królować w dziecięcym pokoju – grunt to dobra organizacja. Z pomocą przychodzą sprytne skrytki i organizery, w których znajdzie się miejsce na wszystkie dziecięce skarby. Specjalne skrzynki z przegródkami, kosze i otwarte półki przeznaczone dla ulubionych zabawek, by w razie potrzeby błyskawicznie po nie



ŚWIETNA ZABAWA

Mata edukacyjna Smil gwarantuje naukę poprzez świetną zabawę. Wspomaga rozwój każdego maluszka już od pierwszych dni jego życia! Kontrastujące ilustracje, interaktywne zabawki i zróżnicowanie pod względem bodźców – dzięki takim rozwiązaniom maluch szybko będzie się rozwijał. Smil, 259 zł, **SKIDDOŪ**, skiddou.com

sięgnąć, to tylko niektóre z propozycji producentów. Z taką armią możliwości szybko okaże się, że bałagan to przeciwnik, którego bardzo łatwo spacyfikować!

2 W 1 NIE TYLKO DLA MAŁYCH POKOI

Meble łączące wiele funkcji są niezastąpione w organizacji niewielkich pomieszczeń – pozwalają zaoszczędzić cenne miejsce, którego w pokojach dziecięcych zawsze brakuje. Czy jest coś ważniejszego niż przestrzeń, jaka może być przeznaczona na budowanie indiańskiego tipi, wyścigi samochodów lub przedstawienie sztuki teatralnej? Aby miejsca na zabawę było jeszcze więcej, warto postawić na rozwiązania typu 2 w 1, wybierając piętrowe łóżka połączone z regałem lub biurkiem albo pufy umożliwiające przechowywanie ulubionych zabawek.

ŚCIANY NIE DO ZDARCIA

O szczególne przystosowanie dziecięcego pokoju warto zadbać już na etapie budowy lub remontu, troszcząc się o wytrzymałość ścian. To element pomieszczenia, który będzie musiał znieść naprawdę wiele. Narażone na liczne uderzenia podczas zabawy, bardzo szybko mogą zmienić przytulny wygląd pokoju, niszcząc nawet najpiękniejsze aranżacje. Na rynku są już jednak dostępne tynki gipsowe, które pozwalają temu zapobiec. Ich formuła zapewnia dodatkową ochronę przed uszkodzeniami mechanicznymi, zachowując gładkość ścian na dłużej.

BAJKOWE OŚWIETLENIE

Podczas urządzenia dziecięcego wnętrza nieco więcej uwagi poświęćmy

również oświetleniu. Za pomocą lampy lub żyrandola szybko i łatwo możemy nie do poznania odmienić pomieszczenie. Sięgając po oświetlenie w kształcie ulubionej bajkowej postaci lub imitujące gwiaździste niebo, ułatwimy naszym pociechom zasypianie i zatroszczymy się o ich barwne sny. Zadbajmy nie tylko o oryginalny kształt oświetlenia, lecz także przyjazny odcień emitowanego światła – najlepiej sprawdzą się ciepłe, żółte barwy, które pomogą stworzyć przytulne i bezpieczne wnętrze.

OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE

Szczególnej uwagi podczas aranżacji dziecięcego pokoju wymagają także rolety. Wybierając produkty, które ochronią nas przed słońcem, warto zwrócić uwagę na ich konstrukcję. Sznurki i koraliki, za pomocą których obsługiwane są niektóre osłony okienne, mogą utworzyć niebezpieczną dla dzieci pętlę. Warto zwrócić uwagę, by rolety i żaluzje instalowane w przestrzeni, w której przebywają najmłodszy, miały specjalne zabezpieczenia, takie jak zrywalny łącznik, wypinający się pod ciężarem.

KĄCIK DO NAUKI

W pokojach nieco starszych dzieci postaramy się zaaranżować przestrzeń, która będzie sprzyjała koncentracji. Zadbajmy, by panowały w niej harmonia i porządek, ułatwiające skupienie uwagi na jednej czynności. Unikajmy zbędnych dekoracji i akcesoriów, które rozproszą dziecko – podczas aranżacji kąciaka nauki warto postawić natomiast na jasną i stonowaną kolorystykę. Pamiętajmy również o odpowiednim dopasowaniu wysokości krzesła i biurka – pozwoli to uniknąć wad postawy w przyszłości.

Bez względu na to, w jakim stylu zdecydujemy się urządzić dziecięcy pokój, pamiętajmy, że najważniejszym celem jest stworzenie miejsca, w którym nasz maluch będzie czuł się bezpiecznie i przytulnie. Postaramy się zbudować przestrzeń sprzyjającą eksplorowaniu świata i zaprosimy najmłodszych do współuczestniczenia w tym fascynującym projekcie. Urządzanie wnętrza może się okazać formą świetnej zabawy również dla nich!



SKUTECZNIE ZACIEMNIA

Nie tylko skutecznie zaciemnia wnętrze, ale także chroni przed ciepłem słonecznym. Teraz udekoruj swoje wnętrze według własnego pomysłu dzięki możliwości zamówienia rolety z własnym nadrukiem. Roleta ARF, **FAKRO** fakro.pl



BEZPIECZNY

Pierwszy filcowy bujak dla dzieci. Wystarczająco miękki, ale utrzymujący kręgosłup w wygodnej i zdrowej pozycji. Pięciopunktowe pasy bezpieczeństwa dodają stabilności i gwarantują bezpieczeństwo. Bujak to akcesorium, które sprawia, że codzienność z maluchem jest łatwiejsza. Bujak mokee Lulaj, 799 zł, **MOKEE** pl.mokee.eu

POBUDZI KREATYWNOŚĆ

O wymiarach 320 x 250 cm wykonano z najwyższej jakości tkanin 100% bawełnianych. Cudownie ozdabia on dziecięce łóżeczko lub łóżko, tworząc niepowtarzalny klimat i miejsce do odpoczynku i spania. Wykonany z naturalnej, oddychającej bawełny tworzy przestrzeń, która pobudza dziecięcą kreatywność. Może się stać zaczarowanym zamkiem lub pirackim statkiem.

Baldachim wiszący, ok. 220 zł, **AMY** amy.com.pl





Na szumisie.pl
znajdziesz:

- szumiące misie z
możliwością
personalizacji
- bambusowe kokony,
otulacze i pieluszki
- ręczniki i poncza dla
maluszków

kod [rabatowy](#) na zakupy

WYPRAWKA15

Mamy  do usypiania

Harmonia barw

Niezbędne mebelki i elementy wyposażenia pokoju dla dziecka.



PROJ. WNĘTRZA FANA/JO HOME DESIGN DECOR / HOMEBOOK.PL

PREHISTORYCZNY

Dywan z włókien syntetycznych. Ma miękkie, elastyczne runo o 10 mm wysokości. Materiał nie wchłania wilgoci i nie przyciąga kurzu, jest idealny dla alergików. Rozmiary od 80 x 150 cm do 180 x 270 cm.

Easy Dino, od 79 zł, **ROOMZONE** roomzone.pl



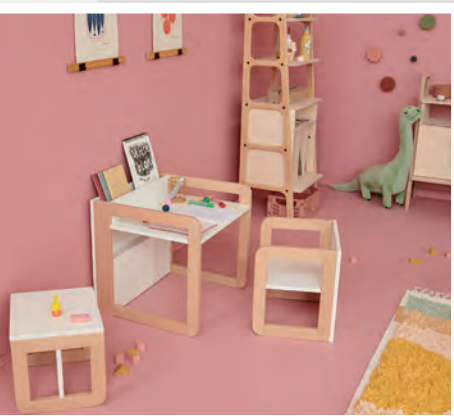
USPOKOI MALUSZKA

Szumiaczy przyjaciel maluszka. Szumisie pomagają rodzicom i dzieciom od 1 dnia życia. Emitują szumy podobne do tych w brzuchu mamy – wyciszają maluszki i pomagają im bezpiecznie i szybko zasnąć. Do każdego misia można dodać imię dziecka, żeby stał się on jeszcze bardziej wyjątkowy. Szumis, od 89 zł, **SZUMISIE** szumisie.pl



POBUDZI KREATYWNÓŚĆ

Zestaw mebli do pokoiku dziecięcego Møb to nieograniczona kreatywność – składa się on z wielu elementów, które mogą służyć nawet do 6. roku życia. Dzięki temu zestaw 8w1 będzie rozwijał się wraz z Twoim dzieckiem! Pomoże on rozwinąć pierwsze zainteresowania. Møb, 899 zł, **SKIDDOU** skiddou.com



MIĘCIUTKI

Może służyć jako okrycie podczas spacerów, kołderka lub mata dla dziecka. Wykonany z mięciutkiej tkaniny Minky i bawełny, wypełniony antyalergiczną włókniną. Kocyc średniaka, 169 zł, **LA MILLOU** lamillou.com

BEZPIECZNA

Zestaw (kamera i odbiornik), dający kompleksowy obraz z pokoju dziecka, pozwalający na zaawansowane monitorowanie malucha. Nianię wyróżnia zasięg do 300 m, szeroki kąt widzenia kamery – 110°, czujnik temperatury, a także system powiadomień i alarmów. Lionelo Babyline 8.1, 359 zł, **LIONELO** lionelo.com



DELIKATNY

Kolekcja Watercolor World to feria delikatnych i akwarelowych barw, która dopełni każde pomieszczenie. Jest delikatna, dziecięca, pastelowa i bardzo miła dla oka. Każdy znajdzie dla siebie odpowiedni design. Make your own Watercolor World. Dbanie o delikatną i jeszcze nie do końca rozwiniętą skórę dziecka zaczyna się od momentu, kiedy maluszek wita się ze światem. Przewijak miękkiej maty (50 x 70 cm) Watercolor World Princess, **CEBA BABY** cebababy.eu

W Kształcie DOMKU

Łóżko idealne dla każdego starszaka. Dzięki kształtowi inspirowanemu indiańskim namiotem tipi każdy młody człowiek, poczuje się jak odkrywca, dzielny wojownik lub po prostu ukryje się przed całym światem. Łóżko TeePee, **BELLAMY** bellamy.pl



USPOKOI DZIECKO

Z myślą o tym, aby Szumisie służyły maluszkom jak najdłużej, w kolekcji pojawiły się nowe misie – z szumami i wyciszającymi kołysankami. Oprócz 5 uspokajających szumów, Szumisie kryją w swoim sercu aż 16 kołysanek (8 w wersji śpiewanej i 8 w wersji nuconej). Miś Szumis, od 199 zł, **SZUMISIE** szumisie.pl





ELEGANCKA

Praktyczne połączenie elegancji i klasycznego stylu. Good Night Pure, 1475 zł (kołyska bez akcesoriów), **BELLAMY** bellamy.pl

DO ZABAWY

Z podłogą w kształcie kwadratu o boku ok. 100 cm oraz grubości ok. 5 cm, z ociepliną BabySoft®, odpowiednio sprężystą dla zabezpieczenia dzieci od bolesnego kontaktu z podłożem oraz odpowiednio przewiewną dla uniknięcia absorpcji wilgoci.

AMY Tipi, ok. 330 zł, **AMY** amy.com.pl

KOMPAKTOWE

Prawdopodobnie najbardziej inteligentne, a już na pewno najbardziej eleganckie łóżeczko dla dzieci. Dzięki swojej funkcjonalności, regulacji poziomów i zdejmowanemu, przedniemu panelowi sprawdza się również przy starszych dzieciach, do trzeciego roku życia. Jest małe i kompaktowe. Dostępne w ośmiu kolorach, z możliwością wyboru materaca i szuflady w wybranym kolorze.

Łóżeczko mokee MINI, 549 zł, **MOKEE** pl.mokee.eu



DELIKATNA

Komplet bawełnianej pościeli: poduszka i kołderka z wypełnieniem, polecany dzieciom od urodzenia do około 5. roku życia. In the woods pościel 2-elementowa z wypełnieniem, **BELLAMY** bellamy.pl



JAK Z BAJKI

Praktyczna kołyska zarówno do drzemek w ciągu dnia, jak i nocnego snu. Dobrze przemyślana konstrukcja, prześwietlająca tkanina i niewielka wysokość sprawiają, że Twoje dziecko jest cały czas widoczne.

Kołyska Harmony, 1399 zł (kołyska bez akcesoriów),

BABYBJÖRN scandinavianbaby.pl



mokee

POZNAJCIE
NASZ NOWY
PRODUKT!

Bujak Lulaj



pl.mokee.eu

LULANIE, BUJANIE, OUTALNIE, KOCHANIE

REKLAMA

MAMIA NA ZAKUPACH

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



Sweet Moments

Lekki olejek do pielęgnacji wrażliwej skóry niemowlęcej na bazie naturalnych składników. Chroni delikatną skórę przed utratą wody, wspomaga usuwanie ciemieniuchy, doskonały do masażu zarówno dziecka jak i mamy. Surowce z upraw ekologicznych.

U FRANCISZKA, 52,80 zł/125 ml
ufranciszka.pl



Elektroniczna niania Easy Start Plus

Wyposażona jest w 5 poziomów głośności odbiornika, co ułatwia odpowiednie dopasowanie częstotliwości dźwięków. Elektroniczna niania ma funkcję wyświetlania temperatury pokoju dziecięcego, alarm włączy się w przypadku zbyt wysokiej lub zbyt niskiej temperatury.

CANPOL BABIES
canpolbabies.com



Pieluszki wielorazowe i otulacze „MILA”

Przewiewne, ekologiczne pieluszki z nieprzemakalną warstwą PUL i uniwersalną regulacją zapięcia (na cały okres pieluchowania).

SIMED, od 23 zł
simed.pl



Bebilon Profutura 2

To najbardziej zaawansowana formuła wśród mlek następnych Nutricia, gdy wyłączenie karmienia piersią nie jest możliwe. Zawiera niezbędne witaminy i składniki mineralne w odpowiednich ilościach, a także posiada wyjątkowy profil kwasotłuszczowych.

BEBILON, ok. 69,99 zł/800 g, bebiprogram.pl



Kombinezon tkaninowy

Kombinezon wykonany z wysokiej jakości bawełny i lnu to idealne ubranie na lato. Przewiewny materiał jest przyjazny dla wymagającej skóry dziecka i zapewnia komfort nawet w upalne dni. Ozdobne falbanki podkreślają dziewczęcy charakter ubrania.

COCCODRILLO, 69,90 zł
pl.coccodrillo.eu



SECALIA DS

Emulsja hydrolipidowa stworzona specjalnie do skóry suchej, odwodnionej, o uszkodzonej strukturze naskórka i ubogiej w lipidy. Dermokosmetyki SECALIA łączą w swoim składzie masło Shea i olej Inca Inchi. Są bardzo dobrze tolerowane przez wrażliwą skórę, dają natychmiastową ulgę, poczucie komfortu, a skóra odzyskuje elastyczność.

ISISPHARMA, ok. 68 zł
isis-pharma.pl



LANO-MAŚĆ

Pielęgnacja brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia, przetestowany przez karmiące mamy. 100% wysokoczystej lanoliny. Łagodzi podrażnienia brodawek sutkowych występujące w okresie karmienia piersią, skutecznie nawilża, natłuszcza i zmiękcza naskórek, nie zawiera konserwantów, substancji zapachowych i barwników.

ZIAJA, 13,67 zł/15 g, ziaja.com



Xémose kojąca mgiełka SOS

Lekka i wygodna, natychmiast kołi skórę i łagodzi swędzenie zapewniając długotrwały komfort i ochronę. Stanowi uzupełnienie pielęgnacji w przypadku swiądu i suchości we wszystkich stopniach atopii już od 1. dnia życia.

URIAGE
uriage.com



Miękki dywanik – mata do zabawy z kolekcji Magnolia

Może służyć do zabawy, leżenia na brzuszku, ale także jako ozdobny dywanik w pokoju dziecka lub teepee (dużego baldachimu).

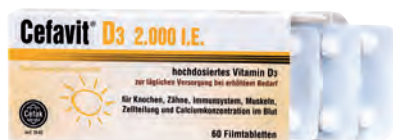
MUZPONY, od 159 zł
muzpony.com



Baldachim moKee Canokee

Baldachim wykonany z oddychającej i przewiewnej tkaniny lnianej. Jest wyjątkowo bezpieczny dla dziecka, słumi światło dochodzące do łóżeczka wieczorami oraz podczas drzemek w ciągu dnia. Świetnie także sprawdzi się w przestrzeni do zabawy, można powiesić go w rogu pokoju i dorzucić kilka miękkich poduszek.

MOKEE, 439 zł
pl.mokee.eu



Cefavit D3

Jest suplementem diety zawierającym witaminę D3, która pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów oraz prawidłowemu funkcjonowaniu układu odpornościowego i mięśni. Witamina D3 bierze również udział w procesie podziału komórek i wspiera utrzymanie odpowiedniego poziomu wapnia we krwi.

APC INSTYTUT SP. Z O.O.,
apcinstytut.pl



Suplement diety BIOCELL BEAUTY SHOTS

Unikalny skład poprawiający kondycję skóry. Opóźnia efekty starzenia, nawilża, pomaga zachować zdrową, pełną blasku skórę. Zawiera kolagen naturalnego pochodzenia, kwas hialuronowy, antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne.

VALENTIS
zakupto.eu



NIVEA Hydra Skin Effect

Esencja-Serum Głęboko Nawadniające z czystym kwasem hialuronowym [HA] natychmiastowo i intensywnie nawadnia przez 72 h oraz wygładza cerę, zapewniając jej długotrwałe uczucie komfortu. Wyjątkowo lekka formuła już w 20 sekund delikatnie wtapia się w skórę, zwiększając jej poziom nawilżenia i sprężystości oraz nadając skórze zdrowy blask.

NIVEA, 49,99 zł/100 ml
nivea.pl



Zapasa wody dla dziecka

Woda źródłana Baby Zdrój 0,25L niegazowana, wersja różowa (Girl) i niebieska (Boy), przygotowana z myślą o dzieciach. Kształt butelki wpasowuje się w małe rączki, a zamknięcie typu korek niekapek chroni przed zachłystnięciem się i zalaniem. Produkty dostępne są w zadrukowanych zgrzewkach w wersji Girl i Boy.

BABY ZDRÓJ
babyzdroj.pl



Bjørg

Bjørg to jeździk grawitacyjny, którego w ruch wprawiają skrety kierownicą w prawo i w lewo. Wspiera on rozwój zdolności motorycznych, rozwija koordynację ruchową, a także uczy, jak nawigować w przestrzeni.

SKIDDOŮ, 299 zł
skiddou.com



Okrycie kąpielowe bambusowe 85 x 85 cm

Dzięki kapturkowi przyszytemu do powierzchni ręcznika, ochrania najbardziej wrażliwą na temperaturę główkę dziecka, a miła i puszysta tkanina, która dobrze się układa, otuli maluszka.

MAXI-COSI, ok. 490 zł
maxi-cosi.pl



Balsam nawilżająco-natłuszczający do ciała od 1. dnia życia

Formuła na bazie naturalnych olejów zapewni skórze przesuszonej niezbędne działanie nawilżająco-natłuszczające, przywracając jej prawidłową równowagę wodno-lipidową. Balsam zapobiega suchości i łuszczeniu naskórka oraz chroni przed nawracającymi objawami przesuszenia.

EMOTOPIC, emotopic.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ATTIPAS attipas.pl
BABYBOOM bodyboom.pl
BABY ZDRÓJ babyzdroj.pl
BODYBOOM bodyboom.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BELLAMY bellamy.pl

CANPOL SP. Z O.O. canpolbabies.com
CEBA BABY cebababy.eu
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FARMINA farmina.pl
KERABIONE kerabione.pl
LOVI lovi.pl
ISISPHARMA isis-pharma.pl

MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MOKEE pl.mokee.eu
NESLING nesling.pl
PHARMACERIS emotopic.pl
RECARO recaro-kids.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SIMED PPH simed.pl
SKIDDOU skiddou.com

SZUMISIE szumisie.pl
OZONELLA ozonella.pl
U FRANCISZKA ufranciszka.pl
URIAGE uriage.com
URGO urgocom
VAGICAL vaginal.pl
VALENTIS zakupto.eu



Pierwsze buty na pierwsze kroki

>> attipas.pl

POLSKI PRODUCENT ARTYKUŁÓW
DLA NIEMOWLĄT I DZIECI.

Na rynku od ponad 30 lat.

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

Zapraszamy na

www.cebababy.eu



MAMO!
JUŻ DZIŚ SPRAWDŹ
ATRAKCYJNE PAKIETY

Tylko w oficjalnym sklepie
szwajcarskiego producenta



www.zakupto.eu

AMY

Szyjemy na miarę
dziecięcych snów

- pościel i kocyki
- beciki i kokony
- warkocze i tipi

www.amy.com.pl



NESLING

Światowy lider
w produkcji
żagli, rolet
i pergoli

NESLING.PL
ul. Litewska 10, 35-302 Rzeszów
tel.: 530 509 110, e-mail: bok@nesling.pl
www.nesling.pl

NAJLEPSZE
SKANDYNAWSKIE MARKI

**scandinavian
baby**






NESLING[®]

ŚWIATOWY LIDER W PRODUKCJI ŻAGLI, ROLET I PERGOLI



Więcej informacji i promocje na
www.nesling.pl
infolinia: 530 509 110



AUTOPROMOCJA

Superprezent!

dla Czytelników



ZAMÓW PRENUMERATĘ

Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu

6 wydań 60 zł

cena zawiera koszty przesyłki

Z pierwszym numerem
otrzymasz butelkę
Chicco Natural
Feeling
150 ml 0 m+

o wartości 29,99 zł*

Zamów już dziś: www.dobra-mama.pl/prenumerata
Infolinia: 17 852 52 20

* Sugerowana cena detaliczna produktu dostępnego w sprzedaży;
butelka dołączona do prenumeraty stanowi próbkę nieprzeznaczoną do sprzedaży.

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portal:

www.abcdobrejmamy.pl



nr 2 (29) 2021

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 | tel.: 17 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA

KRZYSZTOF BABIARZ
MAŁGORZATA SERWIN
SYLWIA PRZYTUŁA
AGATA SCHIFFER
KAROLINA BORSUK
GRZEGORZ PIWKO
RAFAŁ KOZIARZ

redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

WAŻNE KONTAKTY

prenumerata@dobre-produkty.pl
tel. 601 213 376

KSIĘGARNIA INTERNETOWA

tel. 17 852 52 30, 601 213 376

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock



© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2021. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (czerwiec 2021). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-śdukatywny. 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. Zażalenie 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 Litewskiej 10. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

KERABIONE™

EKSPERT DLA TWOICH WŁOSÓW



60 tabletek
2 tabletki dziennie

suplement diety

**KERABIONE
TO EKSPERT W DZIEDZINIE
OSŁABIONYCH I WYPADAJĄCYCH
WŁOSÓW, DLATEGO Z MYŚLĄ
O ŚWIEŻO UPIECZONYCH
MAMACH STWORZYLIŚMY
SUPLEMENT DIETY
KERABIONE MAMA.**

Kerabione Mama zawiera między innymi:

- **składniki budulcowe włosów i paznokci** (aminokwasy siarkowe: L-cysteina i L-metionina)
- **składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią** przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (żelazo, kwas foliowy, jod)



Producent: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, SZWAJCARIA
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, POLSKA

www.KERABIONE.pl

Cefavit[®] ferrit Stix

Mój
Ferrit Stix

Zmniejsza
✓ **uczucie zmęczenia i znużenia**

Wspomaga

- ✓ **prawidłowy transport tlenu***
- ✓ **tworzenie hemoglobiny i czerwonych krwinek***

Składniki odpowiadają za: **Żelazo**: potrzebne jest do prawidłowej produkcji hemoglobiny i transportu tlenu w organizmie. **Żelazo, witaminy B6/B12**: potrzebne są do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12**: potrzebne są do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12/kwas foliowy**: aby zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. **Kwas foliowy**: pomaga w prawidłowej produkcji krwi. **Witamina C**: zwiększa przyswajanie żelaza. **100% wegański**. Nie zawiera: alergenów, żelatyny, drożdży. Produkt bezglutenowy.

* Żelazo w postaci mikrokapsułkowanego fumaranu żelaza(II).



Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Dystrybutor: APC Instytut Sp. z o.o.
02-305 Warszawa Al. Jerozolimskie 146 C
tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

Pytaj w aptece