

ABC

**5 FAKTÓW
O KOBIECYM
POKARMIE,**
które warto znać

Barwne królestwo,
MALUSZKA

Mamo,
**POZWÓL TACIE
ZAJĄĆ SIĘ
DZIECKIEM**

**BEZPIECZEŃSTWO
DZIECKA**

w samochodzie,
w domu, w kąpielni

Bo to się wszystko tak zaczyna...
POCZĄTKI CIĄŻY

Polecamy!





Kneipp

W 100% naturalny, wegański olejek do ciała
i twarzy.

Skutecznie radzi sobie z rozstępami, bliznami
i nierównym kolorytem.

Zadbaj o skórę,
naturalnie



ATOPIGO®

Profilaktyka i łagodzenie objawów
atopowego zapalenia skóry

JEDYNY
NA RYNKU



od
3 miesięcy
życia

Nie zawiera
dodatkowych substancji



Wyrób medyczny

Kąpiel z dodatkiem Atopigo®:

- rekomendowana jako **bezpieczna metoda zapobiegania i łagodzenia objawów AZS**
- **oczyszcza skórę z zanieczyszczeń**, które powodują nasilenie objawów AZS
- przyczynia się **do poprawy stanu skóry i jej większej odporności na zakażenia**: bakteryjne, grzybicze i wirusowe

RekPras/2140/P



Producent

CHEMA-ELEKTROMET
www.chema.rzeszow.pl

Produkt dla dzieci i dorosłych

www.atopigo.pl

Spis treści

8

NUMER 30 / JESIEŃ 2021

Ciąża i poród

- 8** **Bo to się wszystko tak zaczyna...**
Początki ciąży.
- 12** **Kiedy ciało się zmienia...**
Pielęgnacja skóry przed i po porodzie.

Strefa dziecka

- 20** **Pielęgnacja dziecka**
Jak je kąpać, jak pielęgnować uszka, pępuszek i ciemiączko?
- 26** **Odparzone, wyleczone**
Preparaty do pielęgnacji wrażliwej skóry.
- 28** **Czuje się bezpieczny**
W samochodzie, w domu, w kąpielu.
- 38** **Barwne królestwo maluszka**
Urządzamy dziecięcy pokój.

Sprawdzone przez mamy

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

Niezbędnik

- 16** **Jesienne inspiracje**
Niezbędne akcesoria na chłodniejsze dni dla malucha.
- 18** **Mała moda**
Ubranka dla malucha.
- 36** **Gondolove love**
Wybieramy pojazd dla malucha.
- 42** **W krainie marzeń**
Pokój małej księżniczki.

Strefa mamy

- 22** **5 faktów o kobiecym pokarmie**
Niesamowite właściwości kobiecego mleka.
- 32** **Czyszczenie parowe**
Dlaczego jest najlepszym wyborem młodej mamy?

Strefa taty

- 34** **Mamo, pozwól tacie zająć się dzieckiem!**
Więź ojca z dzieckiem jest bardzo ważna.



22

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.

odpowiedni
dla
wegan!

Nowość!

Suplement diety

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

ceba baby



Ergonomiczny
kształt



Zapobiega
otarciom



Do użytku
na komodzie



NOWOŚCI
od Ceba baby

Przewijak COSY

miękki przewijak na komodę

NOWY, bardziej ergonomiczny kształt przewijaka spełni oczekiwania najbardziej wymagających rodziców, zapewniając przy tym maksimum wygody dziecka.

Przewijaki COSY można użytkować na twardych podłożach komód przeznaczonych do przewijania niemowląt.

ZAPRASZAMY
www.cebababy.eu

Początki ciąży

Bo to się wszystko tak zaczyna...



dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

„Do tanga trzeba dwojga”: komórki jajowej i plemnika. Tylko gdzie dochodzi do spotkania? Słyszałem różne odpowiedzi: w pochwie, w macicy, w brzuchu...

Komórka jajowa dojrzewa w jajniku i kolejno, przeważnie co miesiąc, jest pojedynczo uwalniana do bańki jajowodu. Natomiast plemnik, aby wygrać z kilkudziesięcioma milionami podobnych, ma do pokonania dystans zaczynający się w pochwie, prowadzący przez kanał i jamę macicy, aż do jajowodu, gdzie na jego końcu może spotkać komórkę jajową. Jeśli będzie pierwszy i zostanie wpuszczony do środka, powstaje jedyna w świecie zygota posiadająca geny matki i ojca. Od tej chwili zaczyna ona swoją wędrówkę trwającą kilka dni w kierunku jamy macicy. W tym czasie dzieło się wielokrotnie i jeśli wszystko przebiega prawidłowo, w odpowiednim sta-

dium zagnieźdza się w nabłonku pokrywającym wnętrze macicy. Dopiero od tego momentu rozpoczyna się jedno z najpiękniejszych zjawisk w przyrodzie - ciąża.

Trudno oczekiwać, że zaraz po stosunku, czy w kilka dni po zapłodnieniu uzyskamy wiarygodny wynik testu ciążowego lub zobaczymy ciążę w macicy w obrazie USG.

ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE

Bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie do ciąży, wykluczenie stanów zapalnych, anemii, niedoborów witamin i minerałów czy innych pa-

tologii. W dużym stopniu zwiększa to szansę na prawidłowy przebieg ciąży. Warto więc wcześniej zgłosić się do lekarza, bo będąc już w ciąży nie wszystkie leki można całkowicie bezpiecznie stosować, a samo leczenie jest dużo trudniejsze.

DNI PEŁNE NIEPEWNOŚCI

W oczekiwaniu na ciążę bardzo trudno jest zachować cierpliwość. Wiedząc, że u kobiet miesiączkujących co 28 dni można spodziewać się, że owulacja miała miejsce dwa tygodnie przed spodziewaną miesiączką, czyli około 14 dnia cyklu. Wtedy też najczęściej może dojść do spotkania się komórki jajowej z plemnikiem w najdalszym odcinku jajowodu. Rozpoczyna się kilkudniowa

droga zapłodnionej komórki jajowej przez jajowód w kierunku jamy macicy, gdzie może dojść do zagnieżdżenia się jaja płodowego, czyli początku ciąży. Trudno więc oczekiwać, że zaraz po stosunku, czy w kilka dni po zapłodnieniu uzyskamy wiarygodny wynik testu ciążowego lub zobaczymy ciążę w macicy w obrazie USG. W tym bowiem czasie zapłodniona komórka jajowa wędruje dopiero w kierunku jamy macicy, gdzie MOŻE, ale NIE MUSI dojść do jej zagnieżdżenia.

PRZESZKODY NIE DO POKONANIA

Biologia wykazuje się wielką skutecznością w doborze tylko najlepszych warunków dla rozwoju. Jeśli bowiem wystąpią jakiekolwiek stany chorobowe, zaburzenia genetyczne, hormonalne, niedobory witamin i minerałów czy inne, nie dochodzi do zagnieżdżenia się zapłodnionej komórki jajowej lub jej rozwój w macicy jest zatrzymany. Macica oczyszcza się wtedy sama w postaci obfitej, spóźnionej kilka dni lub tygodni miesiączki. Jest to tzw. poronienie samoistne, z którego kobieta zwykle nie zdaje sobie sprawy. Tylko ok. 20% zapłodnionych komórek jajowych kończy się urodzeniem zdrowego dziecka.

WCZEŚNIEJ SIĘ NIE DA

Chęć jak najszybszego potwierdzenia ciąży powoduje, że zanim minie termin spodziewanej miesiączki kobiety próbują wykonywać testy ciążowe. Testy te potwierdzają pojawienie się odpowiednio wysokiego/wykrywalnego poziomu hormonu Beta-HCG. Oczywiście jest, że zbyt wcześnie próby wykazania jego obecności mogą jeszcze wskazywać na „brak ciąży”, jednak w miarę upływu czasu jego poziom wzrasta i staje się wyraźnie wykrywalny. Aby to określić, dobrze jest powtórzyć badanie przynajmniej po dwóch, trzech dniach. W tym czasie bowiem poziom Beta-HCG i progesteronu wzrasta.

TESTY CIĄŻOWE

Hormon ciążowy beta-HCG (podjednostka beta-human chorionic gonadotropin) można wykryć w moczu za pomocą testów paskowych. To najczęściej stosowana przez kobiety metoda. Jednak dokładniejszą jest analiza krwi. Pozwala nie tylko najwcześniej wykryć ten hormon, ale też określić jego poziom. W ciąży zmieniają się też poziomy innych hormonów, ale to wartość Beta-HCG jest najczęściej wykorzystywana do oceny rozwoju ciąży. Inne hormony, które również wzrastają szybko w początkowych tygodniach ciąży to np.: estradiol, estron, estroil, progesteron. Nigdy też nie należy interpretować pojedynczego wyniku poziomu hormonu w odebraniu od całego przebiegu wczesnej ciąży i wskazań w obrazie USG.

WARTO WIEDZIEĆ!

Chcesz dowiedzieć się więcej jak rozwija się Twoje
małeństwo tydzień po tygodniu?

Odwiedź stronę

www.dobra-mama.pl/kalendarz-ciazy

REKLAMA

UCHOLEK

Spray do uszu

dla osób dorosłych i dzieci

WYRÓB MEDYCZNY

- wspomaga leczenie stanów zapalnych ucha
- łagodzi ból



Wytwórca: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne PROLAB sp. z o.o.
Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią

BÓL USZU • HIGIENA USZU

POZIOMY BETA-HCG

W OKRESIE CIĄŻY:

1,3 - 2 tydzień:	16 - 156	14 tydzień:	7895 - 70818
2-3 tydzień:	101 - 4870	15 tydzień:	6210 - 69173
3-4 tydzień:	1110 - 31500	16 tydzień:	5730 - 54585
4-5 tydzień:	2560 - 82300	17 tydzień:	5267 - 57465
5-6 tydzień:	23100 - 151000	18 tydzień:	3180 - 51360
6-7 tydzień:	27300 - 233000	19 tydzień:	5879 - 55183
7-11 tydzień:	20900 - 291000	20 tydzień:	1234 - 45771
12 tydzień:	16684 - 127939	21-39 tydzień:	2700 - 78100
13 tydzień:	10743 - 89074	Poza okresem ciąży:	0 - 2,7

Jednostka: m IU / ml

normy dot. badania wykonanego testem firmy Siemens, metodą Immunochemiczną na aparacie Immulite 2000XPI. Źródło: Diagnostyka, www.diag.pl



CEFAVIT B12. Zawiera bioaktywną metylokobalamine, wchłanianą bezpośrednio przez błonę śluzową jamy ustnej. 1 tabletkę do żucia zawiera wysoką dawkę witaminy B12 – aż 400 µg! Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.
APC INSTYTUT, apcinstytut.pl

TEST TO NIE WSZYSTKO

Otrzymując z laboratorium wynik badania poziomu hormonu we krwi nie wiemy jeszcze, gdzie i jak rozwija się ciąża. Czasem bowiem dochodzi do zatrzymania wędrującego jaja płodowego w świetle jajowodu i ciąża zaczyna rozwijać się poza jamą macicy. Mamy wtedy do czynienia z ciążą pozamaciczną, która stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia kobiety. Najbardziej więc czułym i swoistym badaniem byłoby wykonanie badania USG w czasie przynajmniej jednego lub dwóch tygodni od czasu „zatrzymania miesiączki”. Najwcześniejszy obraz blastocysty jako małego pierścienia w jamie macicy można zobaczyć już w piątym tygodniu ciąży, czyli tydzień od „zatrzymania miesiączki”. W następnym tygodniu można zaobserwować obecność zarodka z wykazaniem miarowej czynności powstającego serduszka. Tej wiedzy nie mamy wykonując paskowy test ciążowy (stwierdzający obecność hormonu ciążowego w moczu), czy nawet określając poziom Beta-HCG w surowicy krwi. Jeśli bowiem testy (z moczu i krwi) wskazują na ciążę, a dwa lub trzy tygodnie od zatrzymania miesiączki w obrazie USG nie widać jej w macicy może to świadczyć o ciąży pozamacicznej. Takie przypadki zdarzają się częściej jeśli w przeszłości docho-



PHOTOGENICA

Progesteron, jedyny taki...

Z CAŁEJ GRUPY HORMONÓW NAJWIĘKSZĄ ROLĘ W ZAJŚCIU I ROZWOJU CIĄŻY MA PROGESTERON.

Od momentu uwolnienia przez jajnik komórki jajowej, zaczyna ona wędrowkę do jamy macicy, gdzie ma szansę zagnieździć się i rozpocząć najpiękniejszą przygodę życia - ciążę. Przez ten kilkudniowy okres wędrowki, w trakcie owulacji, jajnik zaczyna wytwarzać progesteron. Hormon, który odpowiada za owulację, przygotowanie nabłonka macicy do zagnieźdzenia się zapłodnionej komórki jajowej oraz utrzymanie ciąży szczególnie w pierwszych miesiącach. Pod koniec pierwszego trymestru ciąży tworzące się w macicy łożysko przejmuje rolę głównego

producenta progesteronu. Progesteron odpowiada za rozpułchnienie macicy i przeciwdziałanie nadmiernym jej skurczom, stymuluje tworzenie się gruczołów piersiowych. Podwyższa też podstawową temperaturę ciała o ok. 0,5 stopnia Celsjusza, co często bywa mylone z przeziębieniem, nawet jeśli kobieta nie wie, że jest w ciąży. W pierwszym trymestrze ciąży stężenie progesteronu jest takie samo lub nieznacznie wyższe niż w drugiej fazie cyklu miesięczkowego. Od czasu, kiedy łożysko przejmuje produkcję stale wzrasta, aż do osiągnięcia dojrzałości płodu do porodu, kiedy 4-5 tygodni przed porodem zaczyna się obniżać. Może to wyzwać czynność porodową w terminie porodu.

dziło do zapalenia przydatków, lub innych patologii. Natomiast jeśli widać w obrazie USG, że w jamie macicy znajduje się pęcherzyk ciążowy, ale nie stwierdza się jego wzrastania w kolejnych badaniach, a poziom progesteronu jest niski (poniżej 15ng/ml) - świadczyć to może o obumarciu nieprawidłowo rozwijającego się jaja płodowego.

Oczywiście w miarę upływu czasu w obrazie USG pojawia się coraz więcej szczegółów rozwijającej się ciąży i na tej podstawie określamy jej prawidłowy przebieg i definiujemy ewentualne zagrożenia.

NIETYPOWE POZIOMY

Oceniając poziom HCG we wczesnej ciąży możemy stwierdzić, że niskie stężenia w surowicy krwi mogą być spowodowane zaburzeniami w tworzeniu się tofloblastu (miejsca powstawania łożyska), mogą poprzedzać poronienie lub świadczyć o ciąży pozamacicznej. Natomiast wskaźniki wyraźnie wyższe niż norma HCG dla określonego tygodnia ciąży, mogą świadczyć o ciąży bliźniaczej (wielopłodowej) lub o nowotworze trofoblastu.



Frida mom zestaw do porodu. Zestaw zawiera wszystko, czego mama potrzebuje do porodu i zaraz po nim. Zestaw idealny również jako prezent. W zestawie: koszula porodowa do karmienia i kangurowania, skarpety z podeszwą antypoślizgową, 4 pary jednorazowych, elastycznych, bezszwowych, wygodnych majtek poporodowych, 4 wkładki chłodzące i absorbujące wilgoć, 24 podkładki kojące, kojąca pianka z oczarem wirginijskim, poręczny mini prysznic dla zapewnienia wygodnej higieny okolic intymnych i kosmetyczka. FRIDA BABY, fridababy.pl

PEDIPUR S. Wyrób medyczny osłabiający nadmierną aktywność gruczołów potowych, łagodzi dolegliwości związane z nadmierną potliwością. Działa bakteriobójczo i grzybobójczo. PROLAB Sp. z o.o., prolabnako.pl



POZIOMY PROGESTERONU W CIĄŻY

I trymestr	2,8-147,3 ng/ml
II trymestr	22,5 – 95,3 ng/ml
III trymestr	27,9 – 242,5 ng/ml

źródło: Diagnostyka, www.diag.pl

DOBROCZYNNE DZIAŁANIE

Dla oceny przebiegu ciąży, szczególnie w jej pierwszych miesiącach wykorzystuje się wiele parametrów biochemicznych, hormonalnych, czy biofizycznych. Jednym z nich jest ocena wzrastania poziomu progesteronu. Jednak częściej można zaobserwować podawanie tego hormonu w sytuacji ciąży zagrożonej poronieniem, skoro działanie jego jest tak dobroczynne dla utrzymania i rozwoju ciąży. Warunkiem jest jak najwcześniejsze rozpoczęcie przyjmowania progesteronu.

REKLAMA

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, swędem, 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



Kiedy ciało się zmienia...



**Kinga
Pantera-Ziomek**
fizjoterapeutka,
kosmetyczka

Ciąża, to czas radości i oczekiwania. Kobiety z myślą o zdrowiu nienarodzonego dziecka, urozmaicają swoją dietę, zażywają suplementy. Pomyślmy również odpowiednio wcześniej o naszej skórze, która w tym okresie ulega różnym przemianom, spowodowanym oddziaływaniem hormonów i emocji. Ona też będzie musiała się dostosować do zmieniających się kształtów naszego ciała.

PO PIERWSZE PROFILAKTYKA

Pielęgnacja skóry w tym czasie powinna być szczególnie nastawiona na profilaktykę, żeby po porodzie mama mogła poświęcić swój czas dziecku, nie zamartwiając się tym, że jej ciało pozostawia wiele do życzenia. Stan skóry kobiety ciężarnej może ulegać zmianom czasem tak diametralnym, że same siebie nie poznajemy. Wygląd przekłada się też na nasze samopoczucie. Niektóre z nas w tym okresie mają szczęście być posiadaczkami zdrowej, pełnej blasku cery. Niestety zdecydowana większość pań boryka się z różnymi problemami.

PO DRUGIE OCHRONA

Ochrona przeciwsłoneczna stanowi priorytet w profilaktyce. Promieniowanie UV nie tylko jest podstawowym czynnikiem wpływającym na starzenie się skóry, ale także ma wywołujący i utrwalający wpływ na przebarwienia, rozszerzenie naczyń, suchość skóry. Trądzikowa cera tylko czasowo ulega poprawie po opalaniu. Później, z nadjeściem jesieni, problem powraca z jeszcze większym nasileniem, a szkody utrwalone przez UV, np. przebarwienia pozapalne, będą trudne do usunięcia. Zwróćmy więc uwagę, żeby nasz krem na dzień zawierał filtr przynajmniej o SPF 25. Rolę ochronną może zamiast kremu spełniać podkład pod makijaż, ponieważ wiele takich produktów posiada wysoką ochro-

nę. Pamiętajmy też, że SPF kremu i podkładu nie sumują się. Mając np. krem na dzień o SPF 10, a podkład o SPF 18 nasza ochrona będzie na poziomie SPF 18.

SPECJALISTYCZNE WSPARCIE

Mając problem z suchą, łuszczącą skórą, nie wystarczy jej nawilżać. To niewiele i tylko doraźnie pomoże. Taką skórę należy natłuszczać, szczególnie w zimie, np. kosmetykami zawierającymi ceramidy, kwasy tłuszczowe, żeby odbudować uszkodzoną warstwę hydrolipidową. Pielęgnację domową możemy wspomóc zabiegami odżywczo-nawilżającymi w gabinecie kosmetycznym.

Skóra wrażliwa, ze skłonnością do rumienia i kruchością naczyń, potrzebuje delikatnych dermokosmetyków zawierających np. alantoinę, witaminę C, bioflawonoidy. Pęknięte naczynka lub rumień na twarzy można będzie usunąć dopiero po porodzie laserem lub IPL-em.

Jeżeli mamy problem ze skórą trądzikową, nie wysuszamy jej nadmiernie stosując produkty matujące. To częsty błąd powodujący z czasem wzmożone przetłuszczanie i nasilenie zmian trądzikowych. W czasie ciąży nie wolno używać większości preparatów przeciwtrądzikowych, ponieważ zawierają zwykle składniki teratogenne, jak np. kwas salicylowy i pochodne retinolu, które są szczególnie niebezpieczne w pierwszym trymestrze ciąży. Stosujemy ochronę UV, dermoko-



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

Esencja Pielęgnacyjna WAX MED. Formuła esencji opracowana z myślą o szczególnych potrzebach wrażliwej skóry głowy z tendencją do łuszczyca, AZS, egzemy. Produkt zmniejsza zaczerwienienie podrażnionej skóry głowy, jednocześnie powodując wzrost nawilżenia skóry. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom nie powoduje sklejanie włosów.
WAX, wax-sklep.pl





ODŻYWCZO- UJEDRNIAJĄCY - OKŁAD NA BIUST

Składniki:

- 1 ziemniak
- 2-3 łyżki mleka.

Ugotowany duży ziemniak rozgniatamy i łączymy z mlekiem (około 2,3 łyżki stołowe). Nakładamy na biust i dekolt na 15 min, a potem delikatnie zmywamy. Na zakończenie możemy wykonać masaż kostką lodu.

smetyki przeznaczone dla skóry trądzikowej wrażliwej, delikatne peelingi, maseczki z gliną zieloną, wulkaniczną, kaolinem, cynkiem. Po porodzie, w razie utrzymania się trądziku, doskonale efekty uzyskamy odpowiednio dobranymi zabiegami w gabinecie kosmetycznym (złuszczenia chemiczne, IPL itp.).

NIECHCIANE KONSEKWENCJE

Najczęstszym powikłaniem po ciąży są przebarwienia, rozstępy, wiotka skóra. Powstawaniu przebarwień w ciąży sprzyjają hormony i trądzik. Dotyczą one 50-70% kobiet. Najczęściej posłoneczne przebarwienia umiejscawiają się na czole, policzkach, nad górną wargą tzw. „maska ciąży”. W połowie przypadków ustępują samoistnie po porodzie, jeżeli jednak pozostały, to zdecy-

UJEDRNIAJĄCY PEELING - DO CIAŁA

Składniki:

- 4 łyżki gruboziarnistej soli morskiej
- 1 łyżka cynamonu
- oliwa tłoczona na zimno.

Mieszmamy 4 łyżki gruboziarnistej soli morskiej z płaską łyżką cynamonu i dodajemy oliwę tłoczoną na zimno w takiej ilości, żeby uzyskać gęstą papkę. Masujemy ciało okrężnymi ruchami. Spłukujemy samą wodą najpierw ciepłą, a następnie chłodną, bez użycia mydła. Po takim peelingu skóra jest natłuszczona i nie potrzebujemy już balsamu do ciała.

dujemy się na usunięcie ich w gabinecie kosmetycznym w sezonie od jesieni do wiosny. Współczesna kosmetyka oferuje bardzo skuteczne zabiegi redukujące przebarwienia. Doboru zabiegów dokonuje profesjonalista. Często na efekty musimy poczekać kilka miesięcy. Stosuje się w tym przypadku różnego rodzaju złuszczenia chemiczne, lasery, IPL, retinol, witamina C w dużych stężeniach, arbutynę itp.

Sen z powiek młodym mamom spędzają powstałe w ciąży rozstępy i wiotka skóra ciała. Jej jędrność zależy w dużej mierze od naszych genów. Tworzenie się rozstępów często poprzedza świąd skóry



PIXABAY



NIE CHRAP! Spray do gardła

Wyrób medyczny zawiera składniki pochodzenia naturalnego o właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła. Istotą jego działania jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania. PROLAB sp. z o.o., prolabnako.pl



Bio Olejek Kneipp. Intensywnie nawilżający i regenerujący olejek do twarzy i ciała o pięknym, cytrusowym zapachu działa ujędrniająco i wygładzająco. Olejek jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących. Stanowi doskonałe wsparcie w procesie odbudowy i poprawy kondycji skóry. Szczególnie polecany w przypadku blizn, rozstępów oraz w pielęgnacji skóry suchej i zniszczonej.

29,99 zł/100 ml, KNEIPP, kneipp.pl



Krem na rozstępy. Stosowany regularnie, przez cały okres ciąży oraz po porodzie. Nawilża i łagodzi uczucie swędzenia skóry. Koncentrat olejku z marakui – kluczowego składnika aktywnego, pozwala kobietom wzmocnić jędrność skóry, utrzymując ją miękką i elastyczną.

79,99 zł/250 ml, MUSTELA, mustela.pl

Sensylia24 krem. Niezwykły, innowacyjny skład zapewnia skórze uszkodzonej i suchej nawodnienie przez 24 godziny. Ok. 58 zł/40 ml, ISISPHARMA, isis-pharma.pl

SKÓRA SUCHA, WRAŻLIWA – OKŁAD Z AWOKADO

Składniki:

- 1/2 awokado,
- 1 żółtko,
- kilkanaście kropel soku z cytryny.

W miseczce rozgnieść awokado na papkę i dodać żółtko oraz kilka kropel soku z cytryny. Tak przygotowany okład nanieść na twarz na 15 minut. Po upływie wskazanego czasu zmyć ciepłą wodą.

SKÓRA TŁUSTA, MIESZANA – CIEPŁY OKŁAD Z GLINKI

Składniki:

- 1 czubata łyżka zielonej glinki w proszku (do kupienia w aptece),
- pół łyżki oliwy z oliwek wytłaczanej na zimno.

Podgrzaną oliwę mieszamy z glinką i dodajemy odrobinę gorącej wody, tak żeby uzyskać konsystencję dogodną do rozsmarowania. Pozostawiamy na skórze przez 15 min, a następnie dokładnie zmyjmy z twarzy.

ry w danym miejscu. Powstałe rozstępy bardzo trudno zlikwidować, dlatego starajmy się im zapobiegać dbając o utrzymanie nawilżenia, elastyczności skóry ciała, stosując codziennie odpowiednie kosmetyki. Rozstępy świeżo powstałe mają kolor sinoczerwony, przechodząc z czasem w kolor perłowo-biały. W domu do pielęgnacji takiej skóry stosujemy delikatne złuszczenie, kwasy owocowe, kre-

my na rozstępy. Możemy wspomóc się zabiegami profesjonalnymi: mikrodermabrazją, falą radiową, fraxelem. Nadmiar skóry oraz jej wiotkość występująca w różnych miejscach ciała ulega po porodzie częściowej, samoistnej redukcji w ciągu kilku miesięcy. Przeciwdziałamy temu używając w ciąży preparaty ujędrniające, dobierając odpowiedni dla naszych powiększających się pier-

si biustonosz. U kosmetyczki możemy wspomóc się zabiegami poprawiającymi elastyczność i gęstość skóry. Najskuteczniejsza w tym przypadku będzie fala radiowa, elektrostymulacja. W obecnych czasach wybór kosmetyków i zabiegów jest bardzo szeroki. W razie wątpliwości nie obawiamy się poradzić doświadczonego specjalisty. Wiele gabinetów świadczy takie usługi bezpłatnie.



Bogumiła Wrońska
położna, ekspertka PROFIMED,
dystrybutora marki FRIDA
fridababy.pl

CO POMOCIE MAMIE PO PORODZIE?

Podczas porodu kobieta ponosi ogromny wysiłek. Zależy on w dużej mierze od czasu trwania porodu. Organizm potrzebuje natychmiastowej regeneracji, mamy tu na myśli krocze, ono najbardziej cierpi na tym etapie. Właściwe postępowanie polega na ochronie krocza podczas porodu, ocenie stanu krocza po porodzie oraz właściwej pielęgnacji w połogu, odpoczynku, dbałości o wypróżnianie, przewiewnej bieliznie. Bardzo ważne jest postępowanie we wczesnym połogu. Obecnie stosowana terapia zimnem zaraz po porodzie jest właściwa. Pamiętać należy jednak, aby proces ten był kontrolowany i nie przekraczał 30 min. Na rynku są już dostępne innowacyjne wkładki chłodzące, które są bezpieczne i zastępują klasyczny okład z lodu. Oprócz częstej higieny krocza, korzystne działanie wykazują preparaty, które mają działanie ściągające, kojące i przeciwbakteryjne, takie działanie ma np. oczar wirginijski. Warto zaopatrzyć się np. w piankę intymną z tym składnikiem.



Kryształki soli do kąpieli Mindful Forest. Sól termalna pozyskiwana w warzelni Saline Luisenhall. Jest niezwykle bogata w minerały i łatwo absorbują olejek pielęgnacyjny i eteryczne. Dzięki temu kąpiel z dodatkiem soli nie tylko odżywia skórę, ale ma również działanie inhalacyjne. Produkt wegański. 24,99 zł, KNEIPP, kneipp.pl



Polo Club 2. Klasyczny zapach fougere odświeżony lawendą i unowocześniony nutami kwiatowymi konwalii i neroli przywołuje wodne skojarzenia. W nucie bazowej drzewo sandałowe i bursztyn zostały zwieńczone akcentem mchu, aby uzyskać lekkość zapachu. 16,99 zł/150 ml, BEVERLY HILLS, rossmann.pl



Isipharma Secalia DS. Emulsja hydrolipidowa do skóry atopowej, suchej i bardzo wrażliwej. Stworzona specjalnie do skóry atopowej, suchej i odwodnionej, o uszkodzonej strukturze naskórka i ubogiej w lipidy. Dermokosmetyki Secalia łączą w swoim składzie naturalne składniki: skwalan roślinny, masło Shea i olej Inca Inchi. Ok. 68 zł/40 ml, ISISPHARMA, isis-pharma.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



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia

Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) 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

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

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

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

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, poparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunków 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.

Przyjaciele na zawsze.
Jeżyk i zajączek są
najlepszymi przyjaciółmi
w lesie. Zawsze i wszędzie
można ich spotkać razem.
Ale pewnego dnia zajączek
poznaje wesołą wiewiórkę
i zapomina o całym
świecie.
WYDAWNICTWO DEBIT,
wydawnictwo-debit.pl



POMYSŁY NA JESIENNE WIECZORY

Książki, gry planszowe, czy kreatywne zabawki? Zobacz jak wykorzystać jesienne wieczory i nie dać się nudzić!

Wielofunkcyjna drewniana kostka edukacyjna. Dla dzieci od 18. m-ca. Oferuje aż 8 aktywizujących i stymulujących rozwój zabaw, m.in. petle, sorter kształtów, młyneczek, lusterko oraz drzewo labirynt z 6-cioma elementami do przesuwania.
349 zł, JANOD, janod.pl



JESIENNE

inspiracje

Jesień to piękna, ale i zmienna pora roku. Dlatego warto zadbać o odpowiednie ubrania, dodatki czy zabawki. Sprawdź co może Ci się przydać.



Papierowe dekoracje do sali. Mocowane za pomocą dwustronnych kropek przyklepnych.
SZKOLNE NAKLEJKI, szkolnenaklejki.pl

Stragan. Wykonany z drewna, z dużą dbałością o detale i bezpieczeństwo dzieci. Zabawka pełni funkcję edukacyjną, uczy podstaw liczenia, rozpoznawania warzyw i owoców, rozwija wyobraźnię, kreatywność i przyciąga na długie godziny dobrej zabawy.
ECOTOYS, ecotoys.eu



Kosz Mojżesza Seagrass. Połączenie piękna, natury i wysokiej jakości. Ręczne tkany z trawy morskiej, sprawdzi się w każdym wnętrzu. Do kupienia w zestawie z wygodnym materacem Aloe Vera oraz miękką szarą wyściółką.
MOKEE, pl.mokee.eu



Mata edukacyjna Lionelo Jenny Multicolor. Stanowi wspaniałą przestrzeń do zabawy i nauki dla najmłodszych. 6-kątny kształt maty oferuje dużą i wygodną przestrzeń do zabawy. Ma miękkie izolujące wypełnienie, poduszkę Tummy Time i interaktywne zabawki, które ułżą każde jesienne popołudnie.
149 zł, LIONELO, lionelo.com



Karuzela Jesienne Liście. Z wymiennymi zawieszkami, to wizualny mobil Montessori, który pomaga rozwijać zdolności wzrokowe niemowląt. Wykonany ręcznie z ogromną precyzją w polskiej manufakturze.
LITTLE DOT, littledot.pl

Bambusowy owijak. To gwarancja spokojnego i bezpiecznego snu maluszka. Owijak jest lekki, delikatny, mięciutki i spełnia wiele funkcji. Można go wykorzystać jako otulacz i zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, które pamięta jeszcze z brzuszka mamy. Może być prześcieradłem lub kocykiem w ciepłe dni. 54 zł-136 zł, AMY, amy.com.pl

MODU®

Dystrybucja w Polsce
www.scandinavianbaby.pl





Spódniczka Barcelona. O nietypowej długości 7/8 w delikatny kwiatowy print. Oversizowa miodowa bluza z krótkim rękawem. BOHEMIAN YOUNGSTER, bohemianyoungster.pl

Turban niemowlęcy/czapeczka. Uszyty z miękkiej i przyjemnej w dotyku dzianiny dresowej. Turban jest uszyty z grubszej bawełny dlatego będzie idealny na jesień lub wiosnę. Turban dziecięcy jest bardzo wygodny i modny. 32 zł, MOOCHA, moocha.pl



Bawełniany t-shirt z motywem misia to idealna propozycja na początek jesieni. Miękki i przyjazny dla skóry dziecka materiał zapewni komfort i wygodę ruchliwemu maluchowi. T-shirt z długim rękawem jest zapinany na napy na ramieniu, co ułatwia ubieranie malucha. 49,90 zł, COCCODRILLO, pl.coccodrillo.eu



Bambusowy śpiworek z kolekcji Nature Bamboo by Amy to gwarancja spokojnego i bezpiecznego snu Twojego maluszka. Śpiworek jest lekki, delikatny i mięciutki, otula skórę dziecka, zapewniając optymalną temperaturę ciała o każdej porze roku. 168 zł–269 zł, AMY, amy.com.pl

Idealne na chłody

Lato już za nami, więc to najwyższy czas, żeby pomyśleć o zakupie ciepłych i wygodnych, odpowiednio dopasowanych bucików.



Model EY 2729A-4. Ręcznie wykonane trzewiki na rzep. Skóry najwyższej jakości – osobiście dobrane przez właścicielkę manufaktury. Podwójne rzepy pozwolą nam na lepsze dopasowanie bucików do stopy dziecka. EMEL, emel.com.pl

Innowacyjne buty Komuello powstały, by chronić stopy dziecka i wspierać ich prawidłowy rozwój. Niezwykle lekkie, elastyczne, antypoślizgowe i oddychające. Do noszenia na zewnątrz jako buty, w pomieszczeniach jako kapcie, a nawet jako obuwie do wody. KOMUELLO, komuello.pl



Trampki Edistys. Dżianinowe, wodoodporne trampki, idealne buty przejściowe: mają wodoodporną cholewkę, podeszwę zapewniającą dobrą przyczepność, system szybkiego wiązania, odbłaskowe logo. Można je prać w pralce. 379 zł, REIMA, reima.com



Bezrękawnik Hoodie. Bluza bezrękawnik z kapturem rozpinana na napy. Rozmiar: 62–92. 110 zł, COODO, coodo.pl

Cieplutki kombinezon. Dolny suwak można zapinać jak kombinezon lub jak śpiworek. Dwa suwaki na piersiach umożliwiają łatwą regulację temperatury. Rękawki można zastrzeżać – pełnią funkcję rękawiczek. Można prać w pralce i suszyć w suszarce bębnowej. 397 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Bluza dziewczęca z kapturem, rozpinana, czerwona. Wykonana w 95% z bawełny i w 5% z elastanu. 89,99 zł, KANZ, smyk.com



Kurtka jesienna niemowlęca z kapturem. Posiada zapięcie na suwak z zabezpieczeniem pod szyją, doł i rękawy zakończone ściągaczami. Krój umożliwia całkowite rozpięcie, przez co ubranko jest funkcjonalne i wygodne. Przy produkcji użyto wyłącznie farb ekologicznych, bezpiecznych dla skóry dzieci i niemowląt.
113,99 zł, EWA KLUCZE EEWI, smyk.com



Kolekcja "The Moments of Creativity". Roe & Joe w sezonie A/W 21/22 sięga po nowoczesne interpretacje barwnego stylu vintage i retro.
ROE & JOE, roeandjoe.com



Sukienka Balerina. W sukience Little Bee każda dziewczynka będzie czuła się jak księżniczka. Niezależnie czy będzie to chrzest, urodzinki, wesele czy rodzinny obiad. Bawełniane podszewki zapewniają delikatność dla skóry, a eleganckie, ślubne materiały dodają uroku każdemu modelowi.
190 zł, LITTLE BEE, littlebee.pl

Wygodny, dwustronny bezrękawnik. Z nim każdy chłopiec będzie przygotowany na jesień. Funkcjonalny kaptur ochroni przed wiatrem i chłodem podczas zmiennej pogody, pojemne kieszenie pozwolą schować różne drobiazgi i ogrzać dłonie.
109,90 zł, COCCODRILLO, pl.coccodrillo.eu

Ciepła kurtka lub płaszcz, czapka, rękawiczki to podstawa jesiennej wyprawy.



Spodnie dzinsowe RÓŻ dla dziewczynki. Uszyte z delikatnej i przyjemnej w dotyku dzianiny jeansowej. Szeroki ściągacz nie uwiera brzuszka dziecka. Spodenki są niezwykle wygodne, dlatego powinny znaleźć się w szafie każdego maluszka.
49,90 zł, MOOCHA, moocha.pl



Kurtka ocieplana dla dziewczynki, odpinany kaptur.
178,90 zł, MAYORAL, modadladzieci.com.pl

Super wygodne śpioszki i rampersy na zamek z ciepłej bawełny organicznej. Doskonale sprawdzają się jako piżamki na jesień i zimą. Dwukierunkowy zamek błyskawiczny i szybsze przewijanie/przebijanie doceni każdy rodzic.
ŁAPSERDAK, łapserdak.pl



Czapka w prążki z miękkiej dzianiny. Z przodu posiada ozdobną naszywkę. Chroni przed chłodem, a dodatkowo stylowo uzupełni chłopcę stylizację.
69,90 zł, BROEL, broel.pl



Pielęgnacja DZIECKA



Bożena Florczyk
pediatra,
neonatolog

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

KĄPIEL

Noworodka i niemowlęcia nie musisz kąpać codziennie – pediatrizy zalecają kąpiel maluszka co 2-3 dni, chyba że zaistnieje potrzeba częstszej higieny (kiedy np. dziecko obleje się mlekiem, zwymiotuje, spoci itp.). Wcześniej przygotuj wszystkie niezbędne akcesoria: wanienkę, kosmetyki, przewijak, ręcznik, pieluszki, śpioszki itp. Zadbaj też o właściwą temperaturę wody i otoczenia – nigdy nie kąp dziecka w pomieszczeniu, w którym jest zimno lub są przeciągi! Woda w wanience powinna mieć temperaturę zbliżoną do ciepłoty ciała – możesz ją skontrolować specjalnym termometrem, bardziej doświadczone mamy robią to np. łokciem. Przez pierwsze tygodnie najlepiej kąpać maluszka w czystej wodzie. Jeśli maluch ma szczególnie wrażliwą skórę, można spróbować stosować specjalne preparaty – emolienty. Do mycia używaj dłoni – twój dotyk jest najlepszy dla maluszka. Możesz też stosować specjalne gąbki lub myjki, pamiętaj tylko, aby po kąpieli dokładnie je wyprać i wysuszyć – w przeciwnym razie będą siedliskiem bakterii. Podczas kąpieli zwracaj uwagę na pielęgnację pachwin, pach, fałdów szyjnych, stref za uszkami i okolic intymnych.

TWARZ

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

OCZKA

Oczka małeństwa przemycy rano i wieczorem, używając jałowych gazików nasączonych wodą lub solą fizjologiczną. Delikatnie przecieraj nimi oczko od zewnętrznego kącika do wewnątrz. Uwaga! Do każdego oczka używaj nowego gazika. Jeśli oczka maluszka ropieją, spróbuj przemycyć je ostudzonym roztworem świetlika. Jeśli to nie pomoże, skonsultuj się z pediatrą.

USZY

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

NOS

Maluszki nie potrafią same pozbyć się

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

PUPA

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

DZIECIĘCY MANICURE

Zadbaj, by regularnie przycinać malutkie paznokcie. Skracaj je równo i poziomo – taka technika zapobiegnie wrastaniu paznokci. Staraj się nie obcinać paznokci poza wał paznokciowy, unikaj też piłowa-

nia. Do tych zabiegów najlepiej stosować specjalnie, małe obcinaki.

ZĄBKI

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

PROBLEMATYCZNY PĘPEK

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

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

JAK MYĆ GŁÓWKĘ?

Główkę niemowlęcia wystarczy myć od czasu do czasu (u noworodków najlepiej robić to podczas każdej kąpieli, w późniejszym wieku taki zabieg można wykonywać raz na kilka dni). Pamiętaj, że jest to bardzo delikatna część ciała maluszka – szczególnie ciemączko. Nigdy więc zbyt mocno nie uciskaj tej strefy. Przed zmoczeniem główki upewnij się, że włoski nie są splecione, a jeśli tak jest, spróbuj je delikatnie rozczesać szczoteczką z miękkim włosiem. Myjąc główkę, wykonuj powolne, łagodne ruchy. Na początku do mycia w zupełności wystarczy dziecięce mydło, po kilku tygodniach możesz pomyśleć o szamponie. Zwróć uwagę, by był dostosowany do wieku Twojego maluszka, z odpowiednio zbilansowanym pH (najlepiej, jeśli szampon będzie miał pH z przedziału 5–6).

PROBLEM Z CIEMIENIUCHĄ

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



NAWILŻY

Mleczko Nawilżające z Wodą Termalną Uriage z Alp Francuskich i wyciągiem z organicznej szarotki w postaci kremowej emulsji intensywnie nawilża i chroni skórę przed wysuszeniem. Formuła zawierająca 97% składników pochodzenia tworzy film ochronny na skórze i zapewnia długotrwałe działanie odżywcze. Odpowiedni dla noworodków. BÉBÉ 1st, **URIAGE** urriage.com

REKLAMA



URIAGE
EAU THERMALE

ODPOWIEDNI
DLA
NOWORODKÓW



BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA*

1st Baby Skincare

AŻ DO

98%

SKŁADNIKÓW
POCHODZENIA
NATURALNEGO



DERMO-PEDIATRYCZNA
PRZYJAZNA DLA ŚRODOWISKA
PIELĘGNACJA SKÓRY DZIECKA

Z WODĄ TERMALNĄ URIAGE & ORGANICZNĄ SZAROTKĄ

*1st Baby Skincare cleansing formulas, as per the OCDE 301 F standard, DERM0/BÉBÉ/MED/202107/02



5 faktów

o kobiecym pokarmie, które warto znać

Zaraz po narodzinach noworodek powinien być przystawiony do piersi mamy i po raz pierwszy nakarmiony przez nią. W tym wyjątkowym momencie, podczas spotkania „skóra do skóry”, pomiędzy kobietą a jej potomkiem nawiązuje się wyjątkowa więź. W tym czasie dziecko także otrzymuje najważniejszą w życiu „wyprawkę” – mleko matki.

Razem ze swoim pokarmem mama przekazuje maluchowi wszystko to, czego potrzebuje młody organizm – przeznaczoną specjalnie dla niego kompozycję składników odżywczych, która będzie wspierać jego rozwój w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia. Co sprawia, że matczyne mleko po dziś dzień stanowi niedościgniony wzór żywienia?

POKARM MAMY Z CZASEM ZMIENIA SKŁAD

Podobnie jak cały organizm mamy, tak i jej mleko dostosowuje się do wszystkich kolejnych etapów rozwoju niemowlęcia. Pierwszym pokarmem, jaki noworodek dostaje po porodzie, jest tzw. siara, bogata w białka i przeciwciała. Stanowi ona wspomnianą „wyprawkę”, z którą dziecko otrzyma wszystkie składniki potrzebne mu w pierw-

szych chwilach poza bezpiecznym środowiskiem, jakim do tej pory było łono mamy. Między 3. a 14. dniem po porodzie organizm kobiety wytwarza mleko przejściowe – zawierające mniej białka, a więcej laktozy, tłuszczu i wapnia. Po dwóch tygodniach od narodzin skład mleka mamy stabilizuje się – nadal jednak proporcje niektórych składników będą dostosowywać się do faz karmienia, pór dnia czy roku.

Ułatwią karmienie



Smoczki BIBS. Duńskie smoczki są wykonane z organicznego kauczuku Hevea. Posiadają okrągłą tarczkę z otworkami zapewniającymi wentylację, chroniąc delikatną buzię niemowląt przed odparzeniem. Końcówka smoczka zakończona kulą, zbliżoną kształtem do brodawki wspomaga karmienie piersią. 22 zł, BIBS, dlawczesniaka.pl



Laktator elektryczny Philips Avent Natural Motion SCF392/11. Ma miękką i elastyczną, silikonową nakładkę dopasowującą się do zmieniającego się kształtu i rozmiaru brodawki sutkowej, dzięki czemu nie ma potrzeby dobierania lejków. Sposób działania odwzorowuje naturalny proces ssania i stymulacji brodawki, a pobieranie pokarmu jest szybkie i delikatne. 749 zł, PHILIPS, philips.pl



Bogumiła Wrońska
położna, ekspertka PROFIMED,
dystrybutora marki FRIDA
fridababy.pl

PIELĘGNACJA MALUSZKA

Choć człowiek jest najinteligentniejszym ze ssaków, zaraz po porodzie jest całkowicie bezbronny i skazany na opiekę i pielęgnację rodziców. To dzięki instynktowi macierzyńskiemu, dbałość o tę kruchą istotę jest największym priorytetem. Pielęgnacja noska, paznokci, skóry i włosów, problemy z kolką, wymagają instruktażu osoby kompetentnej, którą jest położna. Na początku, zwłaszcza przy pierwszym potomku, pielęgnacja dziecka sprawia trochę trudności. Boimy się, nie jesteśmy pewni swoich działań, to naturalne. Dbłość o czystość i odpowiednią długość paznokci dziecka wynika z faktu, że maluch wkłada rączki do buzi i tym samym może dojść do przeniesienia bakterii do jamy ustnej. Higienę jamy ustnej należy rozpocząć już od okresu noworodkowego, jej brak zaważy o stanie uzębienia zarówno mleczne- go jak i stałego. Uporczywe kolki dotykają wielu niemowląt, wcale nie trzeba ich „przeczekać”, bo istnieją skuteczne i szybkie sposoby radzenia sobie z nimi. Warto poradzić się położnej, bo bezpieczeństwo akcesoriów przeznaczonych dla dzieci jest bezwzględnie priorytetem. Na rynku są dostępne innowacyjne narzędzia pielęgnacyjno-kosmetyczne, które stanowią swego rodzaju must have przy opiece nad maleństwem.

REKLAMA



Jako mama
wcześniaka, zapraszam
do swojego sklepu:

DLAWCZEŚNIAKA.PL

Od lat tworzę miejsce gdzie
znajdziecie wyselekcjonowane
produkty m.in.:



Ubranka z najlepszych
materiałów z atestami



Niezbędne akcesoria,
pomocne w opiece
nad wcześniakiem



506 206 204

MLEKO ZASPOKAJA PRAGNIENIE NIEMOWLĘCIA

Czy wiedziałaś, że w okresie wyłącznego karmienia piersią nie musisz dodatkowo dopajać dziecka wodą? Jest ona bowiem głównym składnikiem kobiecego mleka. W trakcie karmienia pokarm mamy ma za zadanie w pierwszej kolejności ugasić pragnienie, a dopiero później także głód. To dlatego im dłużej dziecko ssi, tym bardziej kaloryczny staje się pokarm.

MLEKO ZAWIERA (PRAWIE) WSZYSTKIE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Kobiece pokarm zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze istotne dla rozwoju organizmu dziecka – oprócz witamin D oraz K, które co prawda w nim są, ale w niewystarczającej ilości. Dlatego zaleca się ich dodatkową suplementację po konsultacji z lekarzem. Witamina D ma duże znaczenie dla rozwoju kości, a także w utrzymaniu dobrego samopoczucia w pochmurne miesiące (kiedy nie zachodzi jej naturalna synteza). Witamina K jest z kolei niezbędna do utrzymania prawidłowego krzepnięcia krwi u niemowlęcia – dlatego pierwszą dawkę otrzymuje ono zaraz po narodzinach, jeszcze w szpitalu.

ODŻYWIA I WSPIERA ODPORNOŚĆ DZIECKA

Wraz z mlekiem kobieta przekazuje dziecku czynniki odpornościowe, które chronią młody organizm, zanim ten zacznie wytwarzać je samodzielnie. Dzięki karmieniu piersią mama może zapobiec wielu infekcjom swojej pociechy lub złagodzić przebieg wielu chorób, takich jak: zakażenia przewodu pokarmowego, dróg oddechowych czy zapalenia ucha środkowego. Dziecko, które mniej choruje w okresie niemowlęcym, ma lepsze warunki do prawidłowego i harmonijnego rozwoju.

POKARM MAMY OD LAT STANOWI PRZEDMIOT BADAŃ

Kobiece mleko zawiera ważne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach, co czyni je najlepszym pokarmem dla dziecka w pierwszych latach życia. Unikalny skład matczyne pokarmu motywuje naukowców do nieustannych, pogłębianych badań w tym zakresie i prób jego wiernego odtworzenia. Właśnie dlatego gdy mamy z różnych względów nie mogą karmić piersią i decydują się na zmianę sposobu żywienia na karmienie mlekiem następnym, mogą sięgnąć po recepturę inspirowaną składem swojego pokarmu.

TO WAŻNE!

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

Artykuł powstał na podstawie materiału Biura prasowego Nutricia

Tekst na podstawie: Mikulska A., Szajewska H., Horvath A., Rachtan-Janicka J., „Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywności Dzieci”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016.

Pomocnicy laktacji

W czasie karmienia niezbędne okazały się kremy do brodawek oraz laktatory, które przyniosą ulgę w trudnych chwilach.

Baby Zdrój 3 l 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



Lionelo Twee Go. Najnowszej technologii intuicyjny w użytkowaniu laktator elektryczny, który odwzorowuje naturalne ssanie dziecka. Posiada 9 poziomów poboru mleka oraz 5 trybów masażu. Charakteryzuje go mały rozmiar, cicha praca oraz uniwersalny lejek, który pasuje do większości rodzajów brodawek. 220 zł, LIONELO, lionelo.com



Laktator elektryczny LAKTA ELECTRIC. Obsługuje się intuicyjnie za pomocą panelu LCD. Laktator 3 fazowy, 9 poziomów mocy. W zestawie adapter – do butelki szerokootworowej. Uniwersalne zasilanie (zasilacz sieciowy, baterie, USB). Produkt polski, ATEST NIZP-PZH. Ok. 165 zł, SIMED PPH, simed.pl



Lanolina Purelan. Wyrażnie przyspiesza gojenie zmacerowanych, popękanych brodawek. Składa się w 100% z czystej lanoliny (tłuszczu owczego). 28 zł/7g, 45 zł/37g, MEDELA, medela.pl



Balsam do brodawek sutkowych. Zapewnia komfort karmienia. Został opracowany z myślą o ochronie bardzo wrażliwej skóry brodawek sutkowych. Złożony w 100% ze składników pochodzenia naturalnego i roślinnego, bezzapachowy – koł i wspomaga regenerację skóry, aby młode mamy mogły w pełni cieszyć się karmieniem piersią. 29,99 zł/30 ml, MUSTELA, mustela.pl

Nawilżane chusteczki od Luba Tuli dla dzieci i niemowląt

Dziecko to najdelikatniejsza i najważniejsza istota, dlatego tak ważna jest zarówno siła miłości wyrażana przytulaniem - to właśnie w ten sposób budzimy i usypiamy, pocieszamy i nagradzamy. Tym budujemy miłość, bliskość i bezpieczeństwo. Miłość okazujemy również za pomocą zwykłych gestów i wyborów - na przykład związanych z pielęgnacją. Każdej mamie zależy na delikatności, na dawaniu tego, co najlepsze. Dotyczy to również wyboru w zakresie higieny i produktów, z jakich mamy korzystając dbając o swoje pociechy.

Każda mama chce dać swojemu dziecku wszystko, co najlepsze - również w zakresie bezpiecznej higieny, którą gwarantują produkty odpowiednie dla delikatnej i wymagającej skóry najmłodszych. Niestety, nie wszystkie kosmetyki będące już na rynku są dla nich odpowiednie. Warto zwracać uwagę na produkty bezpieczne, z prostym składem. Nawilżane chusteczki LUBA Tuli łagodnie oczyszczają, pielęgnują oraz odświeżają. W szybki i łatwy sposób usuną wszelkie zabrudzenia, przydadzą się do czyszczenia brudnych rączek, do wycierania twarzy po posiłku, czy pielęgnacji skóry w okolicach pieluszkowych.

TOWARZYSZ W NAUCE SAMODZIELNOŚCI

Codzienna dbałość o naszą pociechę to także odpowiednia higiena podstawowa - warto wyrabiać w dziecku nawyk samodzielności - a co działa bardziej zachęcająco niż atrakcyjny dla dziecka atrybut w uczeniu się jej? Poręczny, nawilżany papier toaletowy dla dzieci LUBA Tuli charakteryzuje się niezwykle przyjemnymi, owocowymi zapachami i stanowi idealne akcesorium dla mam, które starają się nauczyć pociechy samodzielnego korzystania z toalety. Dzięki wyjątkowo dobranej recepturze z dodatkiem substancji znanych ze swoich wła-

ściwości pielęgnacyjnych, nadaje uczucie delikatnego oczyszczenia i pielęgnacji, stanowiąc świetny sposób na zachowanie czystości i świeżości po każdym skorzystaniu z toalety.

MAMY KOCHAJĄ PROSTY SKŁAD

Według przeprowadzonych badań, mamy poszukują w wybieranych dla pociech produktach prostego składu, który opiera się na czystej wodzie. LUBA Tuli wychodzi im naprzeciw! Najlepsi eksperci opracowali recepturę, dzięki której produkty składają się aż w 97% z wody. Dzięki temu skóra maluszka nie jest obciążona i narażona na podrażnienia.



ŁAGODNIE OCZYSZCZAJĄ

Chusteczki łagodnie oczyszczają, odświeżają i pielęgnują delikatną skórę niemowląt już od pierwszego dnia. Nie obciążają skóry, zapobiegają powstawaniu oparzeń, podrażnień i zaczerwienień. Posiadają pH neutralne dla skóry niemowląt. W ofercie dostępne są dwa warianty chusteczek - 97% wody i pantenolu, które zapewniają ultradelikatne czyszczenie i łagodzenie skóry maluszka oraz 97% wody i aloesu, dzięki którym skóra maluszka jest delikatnie oczyszczana i odświeżana

Cena detaliczna: **4,99 Zł**,



ODŚWIEŻA I PIELEGNUJE

Nawilżany papier toaletowy jest produktem o fizjologicznym pH odpowiednim dla skóry dzieci. Przetestowany dermatologicznie. Produkt w 100% naturalny, biodegradowalny i kompostowalny, o niezwykłym zapachu mango i truskawki. Łatwy do spłukania w toalecie. Dzięki specjalnie dobranym składnikom nadaje uczucie delikatnego oczyszczenia i pielęgnacji.

Cena detaliczna: **5,99 Zł**,

Odparzone wyleczone

Odparzenia pupy malucha są bardzo częstą przypadłością, jednak można z nią skutecznie walczyć. Kosmetyki pielęgnacyjne, to klucz do zdrowej skóry naszej pociechy.



Ochronny krem kojący przeciw odparzeniom. Dzięki zawartości aż 20% tlenku cynku, krem tworzy zapewniającą dostęp powietrza barierę, która pomaga zapobiegać powstawaniu odparzeń. Formuła z panthenolem pomaga ukoić podrażnioną skórę i wzmacnia jej naturalną barierę ochronną.
16,99 zł/100ml, NIVEA, nivea.pl/baby



WaterWipes, BIO, chusteczki nawilżane wodne, 60 szt. Najbezpieczniejsze chusteczki do pielęgnacji i oczyszczania delikatnej skóry noworodków i dzieci. Delikatna tkanina w połączeniu z czystą wodą oraz odrobiną ekstraktu z pestek grejpfruta. Skutecznie oczyszczają, a są przy tym niezwykle delikatne i bezpieczne dla skóry noworodków oraz nawet wcześniaków.
WaterWipes
waterwipes.com/pl/pl

Maść pośladowa przeciw odparzeniom już od 1 dnia życia. Zapobiega powstawaniu odparzeń. Tworzy na skórze warstwę ochronną – doskonałą barierę dla wilgoci, łagodzi otarcia, podrażnienia i zaczerwienienia naskórka. Zmniejsza skłonność do ich powstawania.
7,55 zł/50 mL, ZIAJKA, zajka.com



Uriage Bariéderm CICA-SPRAY osuszająco-regenerujący. Zapobiega powstawaniu podrażnień oraz łagodzi objawy odparzenia skóry. Odpowiedni dla skóry wrażliwej i skłonnej do atopii, dzięki swojej hipoalergicznemu formule. Łączy właściwości łagodzące oraz redukujące podrażnienia.
52,99 zł/100 mL, URIAGE, urilage.com



Antyseptyczny krem pośladowy do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry dzieci i niemowląt od pierwszego dnia życia. Starannie dobrane, naturalne składniki gwarantują skuteczne, a zarazem całkowicie bezpieczne dla dziecka działanie.
DAX COSMETICS, kosmetykiperfecta.pl

Krem do pupy dla niemowląt i dzieci Zdrowa Pupka. Bardzo skuteczny kosmetyk, polecany również przy pieluszkowym zapaleniu skóry. Działa łagodząco, ochronnie oraz zapobiega podrażnieniom skóry. Zawiera aż 10% tlenku cynku. Dzięki przyjemnej jedwabistej konsystencji bardzo dobrze się rozprowadza i stosunkowo łatwo zmywa.
Ok. 17 zł/90 mL, SKARB MATKI, skarbmamki.pl





Linomag® Krem z tlenkiem cynku. Polecany do pielęgnacji i ochrony skóry pod pieluszką dzieci i niemowląt od 1. dnia życia
9 zł/50 ml, ZIOŁOLEK, ziolelek.pl

Tormentile Baby. Maść na odparzenia pieluszkowe. Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Zawiera wyciąg z kłącza pieciornika, który działa przeciwbakteryjnie i łagodząco.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



Kojący krem na pupę dla niemowląt BabyBoom. Chroni przed powstawaniem podrażnień i łagodzi już istniejące oraz wspomaga regenerację uszkodzeń. Gwarantuje delikatność, a przy tym skutecznego działania to załuga: oleju z orzechów babassu, oleju makadamia, D-pantenolu oraz ekstraktu z łnu.
20 zł, BABYBOOM, bodyboom.pl



Przewijak miękki maty (50 x 70 cm) Watercolor World Princess. FERIA delikatnych i akwarelowych barw, która dopełni każde pomieszczenie. Jest delikatna, dziecinnie, pastelowa i bardzo miła dla oka. Każdy znajdzie dla siebie odpowiedni design. Make your own Watercolor World. CEBA BABY, cebababy.eu



Anna Bobowska
farmaceuta, szkoleniowiec,
ekspert dermokosmetyczny
URLAGE, uriage.pl

PIELĘGNACJA SKÓRY DZIECKA

Skóra noworodka jest delikatna, wrażliwa i bardziej narażona na działanie czynników zewnętrznych niż skóra dorosłych. U dzieci film hydrolipidowy jest uboższy: gruczoły łojowe produkują mało sebum, a gruczoły potowe są mniej aktywne. Podczas gdy ilość melanocytów jest taka sama jak w skórze dorosłych, produkcja melaniny jest mniejsza, czyniąc skórę bardziej podatną na promienie UV. Z mniej aktywną barierą skóra dzieci jest bardziej wrażliwa i podatna na uszkodzenia zewnętrzne (zmiany spowodowane przez otarcia odzieży, reakcje na niektóre substancje zawarte w kosmetykach, nagłe zmiany temperatury itp.) i łatwiej traci wodę. W pielęgnacji skóry maluszka:

1. Dbaj o równowagę skóry, unikając agresywnych produktów do pielęgnacji zawierających mydła i płyny na bazie alkoholu.
2. Unikaj niekorzystnych czynników zewnętrznych.
3. Wzmacniaj wciąż delikatną barierę skórną używając produktów zaprojektowanych specjalnie dla noworodków i niemowląt.

ZASADY PRAWIDŁOWEJ PIELĘGNACJI

- *zapewniaj skórze dziecka idealną czystość i właściwe nawilżenie,*
- *minimalizuj otarcia, unikaj kontaktu skóry malucha z czynnikami drażniącymi np.: moczem lub środkami używanymi do mycia i prania,*
- *nie przegrzewaj dziecka - dobieraj ubiór do temperatury otoczenia,*
- *utrzymuj odpowiednią temperaturę pomieszczeń, w których przebywa dziecko - powinna ona oscylować w granicach 22°C.*



Chicco Chusteczki pielęgnacyjne. Dzięki delikatnej warstwie oczyszczającej, odświeżają i nawilżają wrażliwą skórę dziecka. Formuła z kwiatem lotosu jest idealna do zmiany pieluszki
CHICCO, chicco.pl

Ekologiczne chusteczki nawilżane Earth Friendly Baby. Idealne do codziennej pielęgnacji delikatnej i wrażliwej skóry niemowlęcej. Naturalne i organiczne, bezpieczne dla wymagającej skóry dziecka. LANSINOH, lansinoh.pl



Olejuszka. Olejek na ciemieniuzkę zawiera naturalne składniki, takie jak oleje roślinne i ekstrakty ziółowe (olej z krokosza, ekstrakt liści brzozy i kwiatu lipy), nie ma konserwantów ani kompozycji zapachowych. Nanieś na skórę głowy i pozostaw do 24 godzin. Po umyciu i wysuszeniu wystarczy wycesać włosy szczoteczką.
SKARB MATKI, 29,99 zł, skarbmamki.pl



Czuje się bezpieczny

Dziecko to nasz największy skarb, nie dziwi więc fakt, że każdy rodzic chce zapewnić mu nie tylko szczęśliwe, ale też bezpieczne dzieciństwo i warunki do rozwoju. Podpowiadamy, jak to zrobić, by przestrzeń otaczająca bobasa nie stwarzała dla niego żadnych zagrożeń.

SPOKOJNY SEN

Małe dzieci, szczególnie noworodki i niemowlęta większą część swojego życia przesypiają. Zadbajmy więc, by miejsce, w którym śpią było nie tylko wygodne, ale i bezpieczne. Z łóżeczka usuńmy więc wszystkie niepotrzebne poduszki i przytulanki - malutkie dziecko ich nie potrzebuje - unikniemy w ten sposób ryzyka uduszenia się maluszka. Niemowlęta, szczególnie w pierwszych 6-ciu miesiącach życia mogą być szczególnie narażone na wystąpienie tzw. SIDS, czyli zespołu śmierci łóżeczkowej. Jak dotąd medycyna nie zna przyczyn jej wystąpienia, jednak z pomocą rodzicom przychodzą monitory oddechu. Są to urządzenia, które umieszczone pod materacykiem lub na brzuszku dziecka wykrywają brak oddechu maluszka i alarmują rodziców. Aby maluszek przypadkowo nie uderzył się w główkę, warto na brzegach łóżeczka zastosować ochraniacze (dostępne w większości zestawów pościelowych). Kontrolujmy też wysokość dna łóżeczka i obniżajmy ją stosownie do wieku dziecka.



WYGODNY

Fotelik zapewnia wygodę oraz ochronę dzieciom w przedziale 0-36 kg. Konstrukcja umożliwia przewożenie tyłem do kierunku jazdy w pozycji półleżącej. Posiada obrotową bazę 360°, 4 poziomy pochylenia i 7 stopni regulacji zagłówka. Bastiaan montowany jest za pomocą ISOFIX i pasa Top Tether.

Bastiaan, 445 zł, **LIONELO**
lionelo.com

KOMFORTOWY

Grupa wagowa to 9-36 kg. Spełnia najwyższe standardy bezpieczeństwa. Posiada regulowany, pneumatyczny zagłówek zapewnia silną ochronę, bezzwowa, odporna na działanie cieczy tapicerka - to komfort dla dziecka.

SK800 I-SIZE, **SPARCO KIDS**
sparcokids.pl



BABY DAN/SCANDINAVIAN BABY

W DOBRYM STYLU

Wyjątkowa edycja - wszystkie elementy zestawu są pokryte skrupulatnie dobraną tkaniną i mają najwyższej jakości wykończenie. Dzięki chromowanej ramie, luksusowym zdobieniom, tkaninie o diagonalnym splocie i luksusowej wegańskiej skórze wózek ten sprawdza się równie świetnie, jak wygląda.

Adorra Luxe, ok. 4700 zł (cena zestawu 4 w 1).

MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



SKUTECZNY I BEZPIECZNY

Jedyny na rynku - w 100% wyprodukowany w Polsce wyrób medyczny, który jest chętnie wybierany przez mamy na wyprawkę niemowlaka. Pomaga usunąć katar u niemowląt (od pierwszych dni życia) na 2 sposoby: - aspirator z końcówką do odciągania za pomocą ust lub z wężykiem umożliwiającym podłączenie do odkurzacza. Służy do codziennej pielęgnacji noska.

Aspirator SOPELEK aspirator vacuum, ok. 25-27 zł, **SALUS INTERNATIONAL**
sopelek.info.pl

PODRÓŻOWANIE

Maluszek w swoją pierwszą podróż wyruszy już w 3-4 dobie życia, kiedy razem z mamą wyjdzie ze szpitala. Konieczne jest więc wcześniejsze wyposażenie samochodu w fotelik. Dla najmłodszych bobasów przeznaczone są foteliki 0-13 kg, które jednocześnie pełnią funkcje nosidełek. Niezwykle ważne jest by fotelik taki miał solidną konstrukcję, niezbędne atesty bezpieczeństwa (homologacja ECE R 44/04 lub ECE R 44/03), 3 lub 5-cio punktowe pasy bezpieczeństwa. Przed zakupem przymierzmy go do naszego samochodu, by być pewnymi, że doskonale pasuje i swobodnie mieści się w samochodzie. Te same warunki powinny spełniać też foteliki przeznaczone dla większych dzieci.

SPACERKI

Jazda wózkiem powinna być wielką przyjemnością zarówno dla dziecka jak i rodziców. Wózek powinien być więc stabilny, zwrotny, dostosowany do potrzeb rodziców. Zwróćmy jednak uwagę czy wyposażony jest w hamulce (najlepiej blokujące oba koła za pomocą jednej dźwigni) oraz w amortyzatory niwelujące wszelkie większe nierówności, na jakie natkamy na swej drodze. Wózek powinien też szybko i łatwo się składać, jednak sprawdźmy, czy posiada odpowiednie blokady uniemożliwiające przypadkowe złożenie podczas jazdy. Wózki przeznaczone dla dzieci siedzących powinny być wyposażone w 3 lub 5-cio punktowe pasy bezpieczeństwa, chroniące malucha przed wypadnięciem z wózka.

PASUJE DO WSZYSTKICH WÓZKÓW

Kultowy śpiworek w nowej odsłonie. Sprawdzi się jako ciepłutki śpiwór, a w ciepłe dni jako uniwersalna wkładka do wózka. Łatwe i szybkie połączenie śpiworka z wkładką za pomocą suwaka. Pasuje do wszystkich wózków i spacerówek na rynku. Można prać w pralce śpiworek i wkładkę do wózka.
2 w 1, 397 zł, **ELODIE DETAILS**,
scandinavianbaby.pl



Piotr Dmowski
SCANDINAVIAN BABY
scandinavianbaby.pl

DOM BEZPIECZNY DLA MAŁEGO DZIECKA

Jednym z najbardziej niebezpiecznych dla dziecka miejsc w domu są schody. Do ich zabezpieczenia służą specjalne bramki ochronne. Przy wyborze bramek trzeba koniecznie zwrócić uwagę na to czy spełniają wymagania unijnej normy EN 1930 (informacja o tym znajduje się na opakowaniu). Norma nie jest niestety obowiązkowa i na rynku znajdziemy wciąż bardzo dużo produktów, które jej nie spełniają.

Bramki ochronne spełniające wymagania normy EN1930 musiały zostać poddane szeregowi testów w jednym z niezależnych ośrodków certyfikujących. Norma określa precyzyjnie większość parametrów technicznych bramki ochronnej. Odległość między szczelkami musi być wystarczająco duża aby dziecko mogło swobodnie włożyć (i wyjąć!) rączkę lub nóżkę, ale odpowiednio mała aby nie mogło przecisnąć główki. Bramka musi być tak skonstruowana aby dziecko nie mogło się na nią wspinać. Wszystkie zawiasy, klamki i inne elementy ruchome nie mogą tworzyć ryzyka przytrzaśnięcia paluszków dziecka. Farby i lakiery, którymi bramka jest pomalowana muszą być bezpieczne dla dziecka.

REKLAMA

Baby źródło

MAMY DOBRE POWODY



**POLSKA
FIRMA**

ZABAWA

Już od pierwszych tygodni maluch poznaje świat poprzez wkładanie wszystkiego do buzi, dlatego zadbajmy, by w jego najbliższym otoczeniu nie znajdowały się niebezpieczne, ostro zakończone przedmioty. Każda zabawka, przytulanka, karuzela powinna mieć atesty bezpieczeństwa, a jakość jej wykonania nie powinna budzić w rodzicach żadnych wątpliwości – nic nie powinno się pruć, odczepiać, odrywać.

Podczas zabawy, niemowlaka najlepiej umieszczać na macie edukacyjnej, która nie tylko będzie ciekawa dla bobaska, ale też (szczególnie mata z bocznymi ograniczeniami) zabezpieczy go przed przemieszczeniem się na podłogę. Maluszka można też wkładać do specjalnego kojca, który dzięki bezpiecznym, miękkim ścianom zabezpieczy pierwsze, niezdarne próby wstawania bobaska.



KOMFORTOWE

Stworzone, aby ułatwić opiekę nad niemowlętami. Jedną z zalet jest opuszczany bok, który zmienia łóżeczko w dostawkę i zapewnia komfortowy dostęp do dziecka. Boczne drzwiczki umożliwią używanie łóżeczka jako kojca.

Łóżeczko Esti,
CARETERO
caretero.pl



Przewijak, to element bez którego nie może obyć się żadna mama i żaden dziecinny pokój. Jest bezpiecznym, wygodnym i komfortowym miejscem, który ułatwia pielęgnację i przewijanie dziecka.

Przewijak z kolekcji Ines, **BELLAMY**, bellamy.pl



WYGODNY

WIELOFUNKCYJNY

Mięciutki i delikatny, nie podrażnia wrażliwej skóry dziecka. Jest wielofunkcyjny, doskonale się sprawdza w niemowlęcym łóżeczku i w łóżku rodziców. Siedzącym maluszkom towarzyszy podczas zabaw na podłodze, a starszaki wykorzystują go na różne sposoby w trakcie kreatywnych zajęć. Kiedy wyjedziecie na wakacje zastąpi turystyczne łóżeczko i matę do przewijania. Bambusowy warkocz-kokon 2w1 Nature Bamboo, 512 zł–544 zł, **AMY**, amy.com.pl



PRZYPOMNI O MALUCHU

Uniwersalny system informujący o pozostawieniu dziecka w samochodzie. Urządzenie łączy się bezprzewodowo poprzez bezpłatną aplikację z telefonem rodzica lub opiekuna i ostrzega go jeśli ten przypadkiem oddali się od pojazdu bez dziecka. Chicco BebéCare easy-tech, 169 zł, **CHICCO**, chicco.pl



NA PREZENT

Po nakręceniu miękkie zabawki delikatnie się obracają przez około 4 minuty. Specjalny rodzaj uchwyty pozwala umieścić karuzelę do łóżeczka ze szczebelkami. Karuzela pakowana jest w pudełko kartonowe. Karuzela drewniana z obrótową pozytywką ukrytą pod "kapturkiem", 219 zł, **MUZPONY**, muzpony.com



KAPIEL

To codzienna, ale niezwykła przygoda. Aby pielęgnacja maluszka była bezpieczna, zadbajmy, by stojak, na którym umieścimy waniekę był odpowiednio stabilny i upewnijmy się, że wszelkie akcesoria mamy pod ręką. Na rynku dostępne są też specjalne maty antypoślizgowe lub gąbki, które mogą ułatwić umieszczenie maluszka w waniecce. Pamiętajmy, że wszelkie akcesoria pielęgnacyjne np. nożyczki powinny mieć zaokrąglone końce!

SOLIDNA

Ułatwi codzienne kąpiele nie tylko w domu, ale także w podróży – na wakacjach, weekendowym wyjeździe czy pobycie u dziadków. Idealna od pierwszych dni życia malucha. Jest lekka, solidnie wykonana a przede wszystkim łatwa do przechowywania i transportu.

PUJ składana wanieka, 169 zł,
SCANDINAVIAN BABY
scandinavianbaby.pl



ODPOWIEDNIE ZABEZPIECZENIE

Chroni szafki przed otwarciem: umożliwia zastosowanie do różnych typów szafek, a także lodówek, szuflad, toalet. Pasek klejący umożliwia łatwy i błyskawiczny montaż. Zabezpieczenia szafek, 14,99 zł, **BABYONO**, babyono.com

POKOIK

Może ciężko w to uwierzyć, ale najwięcej niebezpieczeństw czyha na dziecko w jego własnym domu. Kiedy maluszek podejmuje pierwsze próby wstawania, a potem chodzenia zabezpieczmy wszelkie kany mebli, szuflady, szafki. Warto też pomyśleć o zabezpieczeniu uchwytów meblowych (szczególnie tych ostro zakończonych) oraz o usunięciu z zasięgu małych ciekawskich rączek wszelkich niebezpiecznych przedmiotów, szklanych dekoracji, chemikaliów, leków itp. Niezwykle interesujące dla małego człowieczka będą też gniazdzka elektryczne, dlatego zadbajmy również o ich zabezpieczenie (do kupienia w sklepach z artykułami dziecięcymi).

UBRANKA

Wybierając odzież i bieliznę dla bobasa zwracamy uwagę na jakość wykonania. Wszelkie zapięcia powinny być dobrze zamocowane, by podczas rozpinania nie poprzęły się czy przypadkiem nie oderwały. W takim wypadku mogą trafić do buzi dziecka stwarzając ryzyko zakrztuszenia. Ubranka dla najmłodszych powinny być wykonane z naturalnych materiałów, nie powinny mieć też zbędnych sznureczków, którymi dziecko niepostrzeżenie mogłoby owinąć sobie szyję.

Tekst: Redakcja „ABC Dobrej Mamy”



ULTRALEKKIE

Buty dla dziewczynek w popularnym pudrowym różu. Ultralekkie i elastyczne. Nie spadają z nóg. Bardzo łatwo się zakładają i zdejmują. A nawet jeśli buciki się zabiją, to wystarczy je wyprać w pralce. Antypoślizgowa i oddychająca podeszwa (ABS). Attipas Fox, 94,90 zł + wkładki na chłodniejsze dni gratis, **ATTIPAS** attipas.pl

Z BEZPIECZNEJ BAWELNY

Śliczny komplecik niemowlęcy składający się ze śpioszki i kaftana. Ubranka zostały uszyte w Polsce, z bezpiecznej bawełny 100%. Śpioszki pokryte są białymi i turkusowymi paseczkami, a na samym środku znajduje się śpiąca sówka. Śpioch i kaftan dreams sówka, 41,99 zł,

FAZY MAZY
fazymazy.com



DLA CZUJNEGO RODZICA

Wideo-niania elektroniczna, dzięki której możesz zawsze widzieć, co dzieje się w pokoju dziecka. Możesz dowolnie zmieniać położenie obiektywu kamery tak, by urządzenie widziało cały pokój dziecięcy. Dzięki diodzie IR, wideo-niania widzi dziecko nawet gdy zgasną światła. Urządzenie pozwala również na dwustronną komunikację głosową i monitorowanie temperatury. Nero, **NENO**, al.to.pl



BEZPIECZNE

Idealne rozwiązanie do każdego pokoju dziecięcego. łóżeczko z szafeczką, przewijakiem, szufladą (opcjonalnie) oraz półkami to mebel zmieniający się wraz z Twoim dzieckiem i dostosowujący się do jego potrzeb. Dla niemowlaka to wspaniała, bezpieczna przestrzeń do snu, zabawy i odpoczynku, a dla jego rodzica – funkcjonalna przestrzeń do przechowywania wszystkich rzeczy potrzebnych do pielęgnacji pociechy. łóżeczko UPL 1939 zł, **BELLAMY**, bellamy.pl



REKLAMA

Mediderm®

BABY

GWARANCJA
DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



► KREM PIELĘGNACYJNY



► OLEJEK DO KĄPIELI



► KREM NA ODPARZENIA
PIELUSZKOWE



► OLEJEK NA
CIEMIENIUCĘ

www.medidermbaby.pl

farmina

W trosce
o Twoje
zdrowie

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

PAROWNICA

Dlaczego jest najlepszym wyborem młodej mamy?



Natalia Bała
ekspertka Kärcher
karcher.pl

Nie ma przesady w stwierdzeniu, że pojawienie się na świecie dziecka to prawdziwa rewolucja w życiu każdej młodej mamy. Przewartościowaniu ulegają wówczas pewne sprawy. To, co dawniej stanowiło priorytet schodzi niepostrzeżenie na dalszy plan, a kwestie, które traktowałyśmy marginalnie nabierają znaczenia.

Nie inaczej wygląda sprawa, gdy chodzi o utrzymanie porządku w domu. Z rozgardiaszem, leżącymi tu i tam zabawkami dziecka oraz wszelkiego rodzaju licznymi przedmiotami, które są niezbędne maluchowi po prostu trzeba się pogodzić. Umówmy się, domy w których jest mały szkrab idealnie mogą wyglądać jedynie na Instagramie. Jednak jeśli chodzi o poziom higieny, to nie wolno odpuszczać. Zwłaszcza jeśli chodzi o czystość w kuchni, gdzie przygotowujesz jedzenie dla dziecka, oraz o podłogi, po których, szybciej niż Ci się zdaje, ruszy w świat, najpierw raczkując a potem już chodząc, Twój mały odkrywca. Te sprytne urządzenia są polecane młodym rodzicom przede wszystkim dlatego, że czyszczą bez mogących uczuć, szkodliwych detergentów i usuwają do tego 99,99% typowych bakterii spotykanych w gospodarstwie domowym a także koronawirusa i innych nieodpornych na działanie temperatury wirusów.

PARA BUCH! DYSZA W RUCH!

Jak działa parownica i dlaczego jest tak skuteczna? Częsteczki pary wodnej wślizgują się pomiędzy brud a czyszczoną powierzchnię skutecznie go odspajając. Czyszczenie odbywa się tu bez środków chemicznych tylko gorącą parą pod ciśnieniem. Para jest jednym z najbardziej higienicznych mediów czyszczących - usuwa nawet najtrudniejsze cząstki brudu, penetrując całą czyszczoną po-

wierzchnię, w tym wąskie szczeliny i pory materiału. Para opuszczająca dyszę ma temperaturę około 100 °C. Brud nagrzewa się szybciej niż powierzchnia, do której przylega. Ta różnica temperatur sprawia, że cząsteczki brudu rozszerzają się mocniej niż powierzchnia, a to powoduje niemal samoczynne odspajanie się brudu. Co ważne, badania naukowe zleczone przez firmę Kärcher potwierdziły skuteczność parownic w usuwaniu bakterii najczęściej spotykanych w domu. Skuteczność parownicy oceniono w tym badaniu na 99,99%. Jest to więc rozwiązanie, które eliminuje dwa zagrożenia dla zdrowia malucha: po pierwsze bakterie po drugie środki czyszczące mogące wywoływać alergię. Parownicą wyczyścisz wszelkie podłogi twarde (z wyjątkiem drewna olejowanego), armaturę kuchenną i łazienkową, okapy, płyty grzewcze, kucharki, piekarniki, wannę, zlew, kabinę prysznicową itd.

WYBÓR DO PARY

Jak wybrać odpowiednią do swoich potrzeb parownicę? Cóż, jest kilka czynników, na które należy zwrócić uwagę. Po pierwsze inne urządzenie sprawdzi się w przytulnym mieszkanku, inne w kameralnym domku jednorodzinnym a jeszcze inne w dużym przestronnym domu. Zależność jest dość oczywista, im większe powierzchnie będziemy czyścić tym wyższego, a przez to posiadającego

większy zbiornik na wodę i większą wydajność powierzchniową, modelu urządzenia potrzebujemy. Po drugie warto zastanowić się jakie cechy urządzenia są dla nas kluczowe.

WARTO WIEDZIEĆ!

Pojawienie się na świecie dziecka wywraca do góry nogami cały świat jego rodzicom. Przewartościowaniu ulegają pewne sprawy. Niektóre kwestie stają się mniej ważne a inne nagle okazują się priorytetami. Opieka nad dzieckiem wymaga opanowania do perfekcji nietatowej sztuki multitaskingu. Jeśli chodzi o kwestie utrzymania porządku w domu, to tu także zachodzą zauważalne zmiany. O ile pewien rozgardiasz, i odrobina chaosu tj. porozrzucane zabawki etc, stają się naszym stałym towarzyszem to już podłogi po których raczkuje maluch jak i kuchnia, gdzie przygotowujemy posiłki dla niego muszą być higienicznie czyste. Jak zadbać o to szybko i osiągnąć doskonałe efekty? Cóż, warto śledzić najnowsze trendy w dziedzinie utrzymania czystości w domu. Czyszczenie parowe jest szczególnie polecane rodzicom małych dzieci. Eliminuje ono bakterie, wirusy (w tym koronawirusa) jak i odbywa się bez użycia, mogących uczuć naszego szkraba, detergentów. Czyści się samą parą wodną. Parownice dostępne są w rozmaitych wariantach, tak, że każdy znajdzie coś dla siebie. Można nimi czyścić nie tylko podłogi ale też wszelkie wodoodporne powierzchnie i przedmioty w kuchni i łazience.



Porządki pełną parą

Czyszczenie parowe pomaga w utrzymaniu czystości w gospodarstwach domowych!

Gorącą parę wodną do czyszczenia stosuje się już od bardzo dawna, bo od blisko 150 lat. Przez długie dekady metoda ta pozwalała usunąć tłuste zabrudzenia, także pozostałości smarów z dużych maszyn, parowozów czy statków.

W ofercie Kärcher znajdują się modele urządzeń, które mogą pracować bez przerw, gdyż można dolewać wody w dowolnym momencie. Są takie, które błyskawicznie, nawet w 30 sekund są gotowe do pracy. A od niedawna w rodzinie parownic zagościł model mopa parowego, o ciekawej pionowej konstrukcji, z którym bardzo szybko uporasz się z brudem i bakteriami na podłogach twardych. Jeśli jesteś miłośniczką dobrego designu i nie tylko funkcjonalność urządzenia, lecz także jego niebanalny, przemyślany wygląd ma dla Ciebie znaczenie, to także mamy coś, co Ci się spodoba. Model parownicy SC2 Deluxe EasyFix wyróżniony przez kapituły takich konkursów wzorniczych jak - najbardziej liczący się w świecie projektowania - konkurs Red Dot czy prestiżowy IF

Design. No i na koniec kwestia budżetu. Mniejsze parownice, które doskonale sprawdzą się w mieszkaniach można już nabyć w granicach 300 zł. Wyższe modele kosztują odpowiednio więcej. Ich cena pozostaje jednak zawsze w doskonałym stosunku do jakości i funkcjonalności urządzenia.

SC 4 - MOC MOŻLIWOŚCI

Szczególną uwagę warto zwrócić na model SC4, który doskonale sprawdzi na wielu różnych wodoodpornych powierzchniach w kuchni i łazience. Z jej pomocą wyczyścisz więc nie tylko podłogę ale także armaturę kuchenną czy łazienkową, wanny, zlewy, płytki, okapy, płytę indukcyjną etc. Urządzenie posiada dodatkowy zbiornik, dlatego można uzupełnić wodę w dowolnym momencie, nie czekając na wystudzenie się boj-

lera. Jest to bardzo wygodne, gdyż można pracować bez robienia przerw i szybciej uporać się z porządkami a zaoszczędzony czas spędzić na zabawie z naszą pociechą. Parownica SC 4 posiada nowe dysze podłogowe Comfort Plus - wyposażone są w system łatwej wymiany ścierzek bez kontaktu z brudem. Praktyczne schowki na urządzeniu sprawiają, że przechowywanie akcesoriów czy kabla jest łatwe a samo urządzenie bardzo dobrze się przechowuje. W rodzinie parownic Kärcher każdy znajdzie coś dla siebie. Znajdują się tam urządzenia od małych, bardzo kompaktowych po większe, mocniejsze, z pomocą których po doposażeniu w żelazko możemy znacznie usprawnić i skrócić nieulubianą czynność jaką jest prasowanie.

Więcej informacji na www.karcher.pl

Pozwól tacie

zająć się dzieckiem



**Małgorzata
Łatoń-Izdebska**
fizjoterapeutka

Więź mamy z dzieckiem powstaje jeszcze w okresie ciąży. Kobieta przez 9 miesięcy nosi pod sercem mały skarb. Czuje każdy jego ruch, rozmawia z nim, słucha muzyki, spaceruje kołysząc malucha w swoim tonie. Dziecko wszystko odczuwa, słyszy głos mamy, bicie jej serca, są ze sobą silnie związani. A co z tatą?

BUDUJEMY WIĘŻ

Od samego początku życia dziecka tata jest gdzieś z boku, a przecież jest tak samo ważny w tworzeniu rodziny, jak mama. Mężczyzna nigdy nie poczuje, jak to jest nosić w sobie dziecko, ale dzięki tobie, może choć trochę poznać swoje dziecko jeszcze w twoim brzuchu i stać się dla niego bliższy. Zachęcaj swojego partnera do rozmowy z brzuchem, bycia blisko was. Tata może czytać dziecku bajkę na dobranoc albo opowiadać co będą robić, jak maluch się urodzi. Połóż jego rękę na swoim brzuchu i pozwól mu poznać wasze dziecko. Na początku maluch może „zamierać”, gdy tata będzie chciał poczuć jego kopniaki. To normalne, ponieważ dziecko wyczuwa inny napór na brzuch, ciężar ręki i inną temperaturę niż ma mama. Ale z czasem się przyzwyczai i chętnie będzie bawił się

z tatą – popukaj delikatnie w brzuch, a zobaczysz, że dziecko odpowie ci tym samym. Takie wspólne spędzanie czasu, jeszcze w okresie ciąży, sprzyja nawiązaniu więzi między tatą i dzieckiem (dziecko uczy się głosu taty), jak również zbliża was do siebie. To zapoczątkuje później, zobaczysz!

WSPÓLNY PORÓD

Jeżeli zdecydowaliście się na wspólny poród, twój partner będzie mógł uczestniczyć w życiu waszego dziecka już od jego pierwszych chwil. To wspaniałe uczucie dla mężczyzny. Choć jest przerażony i czuje się bezradny widząc jak się męczysz, wie że jest ci potrzebny i musi być silny. Moment przecięcia pępowiny jeszcze długo będzie wspominał i dumny z siebie chwalił się tym swoim kolegom. Po narodzinach to tata jest

osobą, która nie spuszcza malca z oka, kiedy jest ważne, mierzone i badane. Jest blisko waszego dziecka. Jeśli jeszcze w brzuchu nawiązali ze sobą więź, teraz dziecko słysząc jego głos, będzie czuło się bezpiecznie.

POZWÓL SOBIE POMÓC

Większość kobiet po urodzeniu dziecka uważa, że nikt tak dobrze nie zaopiekuje się bobasem, jak one same. Zapominają często o obecności taty, odrzucając go i trzymając na dystans. Uważaj, bo w pewnym momencie zaczniesz się wycofywać, jeżeli cały czas będzie czuł niechęć z twojej strony. Taka sytuacja odbije się nie tylko na waszym związku, ale także na relacjach tata – dziecko. Pozwól mu poczuć się potrzebnym. Tata równie dobrze zajmie się dzieckiem, a ty będziesz miała czas dla siebie. Nie krytykuj go, nie porównuj do



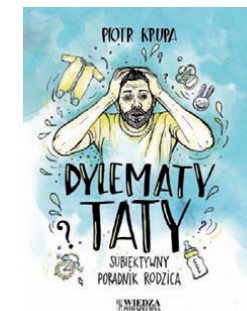
PIXABAY

siebie. Takie zachowanie tylko go zniechęci. Mężczyźni wbrew pozorom bardzo dobrze radzą sobie z dzieckiem. Przy tacie dziecko czuje się bezpiecznie i spokojnie. Tata ma zdecydowane ruchy, spokojny ton głosu i mniej emocjonalnie reaguje na płacz dziecka, przez co jego opanowanie udziela się małemu. Kobiety, szczególnie w okresie połogu, kiedy hormony szaleją, są niestabilne emocjonalnie i reagują nerwowo w trudnych sytuacjach, a dziecko to czuje. Dlatego w ramionach taty szybciej się uspokoi i wyciszy.

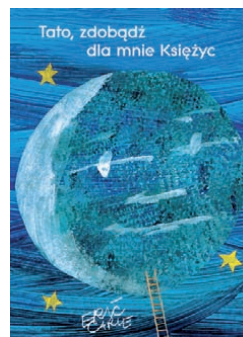
IDEALNY TATA

Rola taty w życiu dziecka jest bardzo ważna. Często to właśnie tata jest postrzegany przez dziecko jako ideał - największy, najsilniejszy i najlepszy. Zawsze pomoże, wysłucha, obroni, pochwa-

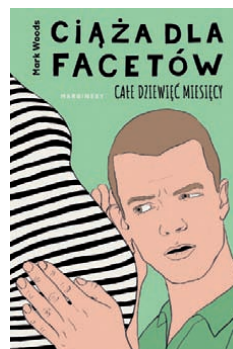
li. Dziecko naśladuje go w każdym ruchu i chce być takie samo jak dorośnie. Mama jest często nadopiekuńcza, bardziej ostrożna i wszystko przewiduje. A tata po prostu dobrze się bawi z dzieckiem, zapominając nieraz o przyziemnych sprawach. I dobrze. Pozwól im na odrobinę szaleństwa, maluch będzie najszczęśliwszy na świecie i będzie czerpał z kontaktu z tatą wszystko co najlepsze. Im obojgu jest to potrzebne. Z tatą maluch poznaje świat, dotyka drzew, ogląda samoloty lub pracującą koparkę. Tata cierpliwie opowiada i pokazuje. Dziecko uczy się podejmowania decyzji, opanowania, niezależności, asertywności. To ważne cechy, które zaowocują w jego dorosłym życiu.



Ciąża dla facetów. Jedyny na świecie ciążyowy poradnik dla przyszłych ojców. Dowiedz się, jak przetrwać dziewięć burzliwych miesięcy i przygotować się na największą zmianę w Twoim życiu. TANIAKSIAZKA.PL



Dylematy niedoświadczonego taty to zbiór ok. 30 felietonów na temat tacierzyństwa pisanych z przymrużeniem oka przez świeżo upieczzonego ojca. Książka powinna zainteresować zarówno młode matki, jak i przerażonych tatusiów, których rzeczywistość przerasta marzenia i oczekiwania. [EMPIK, empik.com](http://EMPIK.com)



Dodaj mi skrzydeł. Praktyczny poradnik wychowawczy, który pokazuje, jak tworzyć sprzyjające warunki do rozwoju motywacji wewnętrznej u dzieci i pewności siebie, tak by zachęcać, a nie nakłaniać do aktywności, np. uczenia się czy sprzątania. 34,90 zł, WYDAWNICTWO SAMO SEDNO, samosedno.com.pl

Tato, zdobądź dla mnie Księżyc. Poetycka opowieść o miłości ojcowskiej, którą napisał i zilustrował niezrównany Eric Carle. Czy Tacie uda się zdobyć Księżyc? 34 zł, WYDAWNICTWO TATARAK, tatarak.com



Janek i tata. Pożar w stadninie. Pożar w stadninie. Tym razem lekko tylko przemądrzały Janek i jego nieco gapowaty tata muszą uratować z pożaru żrebną klacz. Czy to się uda? I czy przypadkiem nie będą potrzebować nieco pomocy? WYDAWNICTWO SLOWNE, slovene.pl



CZAS DLA TATY I DZIECKA

- *Dobrym rozwiązaniem jest kąpiel – cwieczorny rytuał, który nada dziecku rytm dnia, a z drugiej strony pozwoli nawiązać więź z tatą i go poznać. Mamo – pozwól im na te wspólne chwile, poradzą sobie świetnie.*
- *Jeżeli mama nie karmi piersią, tato wstawaj w nocy do dziecka – pozwoli to poczuć małemu, że zawsze jesteś blisko.*
- *Wspólne spacerować to także wspólny czas, aby się lepiej poznać. Mamo – odpocznij sobie w tym czasie. Idź do fryzjera, kosmetyczki, weź relaksującą kąpiel lub po prostu się wyspij. To ważne!*
- *Pomyślcie o chęci do noszenia dziecka. To bardzo dobre rozwiązanie, gdy dziecko potrzebuje bliskości, gdy jesteście aktywnymi rodzicami. Pozwala też nawiązać cudowną więź między tatą i dzieckiem. Bliskość pozwoli na całkowite poczucie bezpieczeństwa dla obu stron.*
- *Warto wprowadzić codzienny rytuał masażu dla niemowląt (np. masaż Shantala), który zbliża rodziców do dziecka, uspokaja i sprawia, że czuje się bezpieczne i kochane. Tato, nie bój się, nie zrobisz krzywdy dziecku. Dzieci wolą zdecydowany, mocniejszy dotyk, niż delikatne pieszczoty mamy.*
- *Nie zapominajcie o wspólnych zabawach – to najpiękniejszy czas dla was!*



KOMFORTOWY

W wersji głębokiej waży zaledwie 12 kg. Jest to możliwe m.in. dzięki lekkiej gondoli. Mimo niewielkiej wagi oferuje ona bardzo wiele udogodnień. Termiczne dno z EPP doskonale izoluje od zimna, zapewnia wodoodporność, a przy tym jest bezpieczne dla środowiska.

Pascal, 2299 zł, **BEBETTO**
bebetto.eu



MINIMALIZM

To najlepszy sprzymierzeniec rodziców szukających inteligentnego rozwiązania. Łatwy w prowadzeniu, łatwy w składaniu i wyjątkowo kompaktowy po złożeniu, charakteryzuje się czystym i minimalistycznym wzornictwem wzbogaconym o cenne detale, które czynią specjalną edycję Optical Jungle pożądanym wyborem.

Trio Best Friend Comfort Optical Jungle, **CHICCO**
chicco.pl



LEKKI

Z nowoczesną, bardzo lekką gondolą Hux ważącą tylko 3 kg. Przestronne wnętrze gondoli wykonanej z oddychających materiałów okrycie odchylane na wiele sposobów i powiększany daszek z filtrem UV 50+ zapewniają komfort najmniejszym dzieciom.

Gondola Quinny Hux, ok. 1000 zł,
QUINNY
quinny.com

Gondolowe *love*

Jaki wózek wybrać? Na pewno funkcjonalny i ergonomiczny. Ale musi mieć też to „coś”, co sprawi, że pokochacie z dzidziusiem wspólne spacer.



MIEJSKI

Z pełnowymiarową gondolą to kompaktowa konstrukcja, prosta obsługa i elegancki wygląd. Wózek z gondolą waży zaledwie 8,1 kg, spacerówka: 6,6 kg. Idealny wózek do miasta, mieszkań bez windy, do samochodu z małym bagażnikiem.

Możliwość wpięcia fotelika samochodowego, a nawet przekształcenia w wózek dla dwójki dzieci.
BABYZEN YOYO², od 1878 zł, **BABYZEN**, scandinavianbaby.pl



LEKKA GONDOLA

Regulacja wysokości prowadnicy. Pompowane, amortyzowane koła. Ultra lekki aluminiowy stelaż, tylko 6,7 kg! SOUL EasyGo.

Lekka, składana gondola SMART FOLD, 1049 zł,
MULAN.PL, mulan.pl



WYGODNY

Rocco waży zaledwie 11 kg, wraz z kołami, stelażem oraz gondolą czyli tyle samo, co mały piesek rasy terrier. Dzięki najlżejszej gondoli na rynku – tylko 3,3 kg, żadna mama nie będzie musiała wkladać wysiłku w jego bezproblemowe użytkowanie.

Paradise Baby, 1799 zł, **PARADISE BABY**
paradisebaby.pl



lionelo
made by parents

Sprawdź na lionelo.com

Barwne królestwo

maluszka



BELAMY



Ewelina Saja
homebook.pl

Urządzanie pokoju lub kącika dla niemowlaka jest jednym z największych wyzwań przyszłych rodziców. Najczęściej aranżację rozpoczynamy, gdy poznamy płeć dziecka, by móc dobrać odpowiednie dodatki, a przy okazji urzeczywistnić wszystkie swoje rodzicielskie fantazje.

KOLOR

Noworodki, mimo że nie mają perfekcyjnie wykształconego wzroku, nie przepadają za światłem. Mocne, wręcz drażniące oświetlenie może męczyć, budzić dzieci i doprowadzać je do płaczu. Ważne jest więc, by wybierając kolor farby lub tapet, skupić się na pastelach. Jasne i delikatne odcienie „uspokoją” jaskrawe mebelki, zabawki, kocyki i ubranka. Warto pamiętać, że dzieci szybko rosną i w bardzo krótkim czasie kolor pokoju może okazać się zbyt infantylny, dlatego jego wybór powinien zostać dokładnie przemyślany.

ŚWIATŁO

Lampy, które wybieramy do krainy naszego maluszka, powinny dawać oświetlenie wystarczające do przeprowadzenia codziennej toalety dziecka, a mimo to nie razić go w oczy. Warto wybierać żarówki o niskiej mocy, które będą powoli się rozjaśniały – nie oślepiając w ten sposób słabych oczu najmłodszego członka rodziny. Połączy-

łóżeczko moKee Mini. Prawdopodobnie najbardziej inteligentnie zaprojektowane łóżeczko na świecie, a na pewno najbardziej eleganckie – łóżeczko dziecięce moKee Mini może pomieścić noworodka od pierwszego dnia do trzeciego roku życia. Jest małe i kompaktowe, a także pełne ważnych i kreatywnych funkcji. MOKEE, pl.mokee.eu





Łóżeczko Good Night Flamingo. Rośnie razem z dzieckiem. Pozwala stworzyć tapczanik/sofę poprzez demontaż przedniej ramki łóżeczka. Możliwość zamówienia łóżeczka z naklejką z imieniem. BELLAMY, bellamy.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

nie delikatnego światła oraz pastelowych kolorów w aranżacji pokoju dziecięcego, jest też sposobem na optyczne powiększenie danej powierzchni, dzięki czemu dziecko nie będzie przytłoczone, gdy pojawią się u niego goście. Natomiast jeżeli nasz maluch nie będzie miał własnego pokoju, a stworzony zostanie dla niego kącik w sypialni rodziców lub starszego rodzeństwa, należy pamiętać, by odgrodzić tę przestrzeń szafą lub parawanem w celu zapewnienia intymności.

POŚILEK PODANO

Aranżując pokój dla niemowlaka, warto pamiętać o miejscu dla rodzica. Przy łóżeczku powinien znajdować się duży i wygodny fotel – z takiej pozycji wygodniej czytać bajki, kołysać oraz karmić najmłodszego domownika. Jeżeli dziecko będzie dzieliło z rodzicami sypialnię, w której nie ma zbyt wiele miejsca, powinni oni zaopatrzyć się w duże poduszki, które wysoko poukładane na łóżku spełnią funkcję fotela do karmienia niemowlaka.



REKLAMA



pl.mokey.eu

Nasze produkty
rosną razem z
Twoim dzieckiem





Maciej Majcherczyk
CEO, AMY, amy.com.pl

BAMBUS – UTKANY DLA ZDROWIA

Wśród materiałów szczególnie polecanych dla delikatnej skóry dzieci znajdują się naturalny len, muślin, bawełna oraz wyjątkowy bambus.

Bambus jest przyjazny środowisku. Jego uprawa nie jest skomplikowana i nie wymaga stosowania nawozów oraz innych szkodliwych substancji. Tkanina bambusowa jest wyjątkowo delikatna, trochę lejąca jak cienka dzianina i miękka jak jedwab. Dla maluszka kontakt z takim kocem, pościelą, becikiem czy owijką to prawdziwa przyjemność. Bambus nie gniece się tak szybko jak bawełna i bardzo łatwo się prasuje. Nadaje się do prania w niskich temperaturach, nie wymaga użycia środka zmiękczającego.

Tkanina pozyskiwana z bambusa posiada wiele wartościowych cech, dzięki którym można ją uznać za wyjątkową. Jedną z nich jest wysoka higroskopijność. Wchłonięta wilgoć sprawia, że przy pierwszym kontakcie materiał wydaje się chłodniejszy niż temperatura otoczenia. Właśnie dlatego bambus sprawdza się idealnie wiosną i latem. Bambusowy koc lub owijk to niezbędne elementy każdego spaceru czy wyjazdu. Bambus posiada właściwości termoregulacyjne, w upalne dni daje poczucie chłodu, a zimą zapewnia ciepło, dlatego bambusowa pościel do łóżeczka sprawdza się przez cały rok. Tekstyla z bambusa również szybko schną.

WYPRAWKA

Przygotowując pierwszy pokój lub kącik dla noworodka, warto sporządzić listę rzeczy, w które koniecznie należy się wyposażyć, oraz zapamiętać kilka wskazówek, dzięki którym maluszek oraz rodzice maksymalnie wykorzystają dziecięcą przestrzeń. Łóżeczko lub kołyska – w zależności od wyboru – powinny zostać postawione z dala od okna, pod którym często znajduje się kaloryfer.

Unikniemy w ten sposób przeciągu, powiewu chłodu, wysuszonego powietrza, jak i hałasów z zewnątrz, a dziecku zagwarantujemy najwyższy komfort odpoczynku. W pokoju powinien również znajdować się przewijak – z podstawką lub przymocowany do łóżeczka – a przy nim koszyczek lub pojemnik na najpotrzebniejsze kosmetyki do pielęgnacji delikatnej skóry dziecka. Ubrania pociechy nie zajmują wiele miejsca, dlatego można je przechowywać w niewielkiej komodzie lub w szafie z odzieżą rodziców.

Aranżując pokój lub kącik dla noworodka, powinniśmy zrezygnować z dużej ilości materiałowych dekoracji typu zasłony, firany, dywany oraz zbyt wielu szaf. Są to elementy, które lubią zbierać kurz, a tym samym mogą uczulić dziecko, które będzie od pierwszych dni borykało się z katarrem. Młodzi, jak i doświadczeni rodzice powinni zastanowić się również nad zostawieniem wolnej powierzchni na podłodze, na której będą mogli rozłożyć matę edukacyjną – miejsce zabawy i rozwoju niemowlaka.

Zarówno pierwszy pokój, jak i kącik powinny spełniać wymagania noworodka oraz rodziców. To właśnie w tym pomieszczeniu spędzają oni większość swojego czasu, dlatego powinno ono być przytulne, czyste oraz funkcjonalne. Przemysłana aranżacja dziecięcej sypialni zapewni odpowiedni rozwój i spokój malucha.

Pomogą w utrzymaniu porządku



Kompaktowy odkurzacz VC 5 Stworzony z myślą o małych mieszkaniach. Siłą nie ustępuje tradycyjnym odkurzaczom, a po złożeniu jest tak mały, że bez trudu zmieści się w każdym schowku. Jego zaletą jest też nawiązujący do klasycznych pionowych odkurzaczy spotykanych w latach 60' design. Jest to więc urządzenie zarówno funkcjonalne jak i stylowe. KÄRCHER, karcher.pl



FC 3 Mop elektryczny – mop wymyślony na nowo. Jego obracające się szybko pady z mikrowłóknami są na bieżąco zwilżane świeżą wodą, podczas gdy cały brud z podłogi jest odprowadzany do specjalnego zbiornika. KÄRCHER, karcher.pl





MOKEE



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

Bambusowy warkocz-ochraniacz z kolekcji Nature Bamboo by Amy. Można go wykorzystywać na wiele sposobów, które podpowiada wyobraźnia. Dostanie się sprawdza jako ochraniacz w łóżeczku i w łóżku rodziców. 313 zł-443 zł, AMY, amy.com.pl



W krainie marzeń

W krainie marzeń wszystkie, nawet te najskrytsze pragnienia się spełniają. A to wszystko za sprawą dziecięcej fantazji i szczypty rodzicielskiej magii. Nic więc dziwnego, że pokój może stać się prawdziwą komnatą małej księżniczki.

Uroczy piesek DAVY to trener snu, zegarek z budzikiem i lampka nocna w jednym. Kiedy piesek otwiera oczy, dziecko z uśmiechem na ustach rozpoczyna dzień, a kiedy je zamyka, maluch wie, że nadeszła pora na sen. ZAZU, blueshop.pl



Puf REINDEER. Jest zabawnym i funkcjonalnym dodatkiem do pokoju dziecięcego. Uroczy reniferek posiada również schowek, gdzie z powodzeniem schować można zabawki lub inne niewielkie przedmioty. 279,99 zł, BELIANI, beliani.pl



Miś z projektorem z serii Chicco First Dreams to pluszowa, mięciutka maskotka z ukrytym w brzuszku mechanizmem wyświetlającym kolorowe gwiazdki w trzech trybach projekcji świetlnych i odtwarzającym aż 30 minut efektów dźwiękowych takich jak: muzyka klasyczna, jazzowa soft rock i New Age oraz dźwięki natury. To idealna zabawka już dla maluszków od dnia narodzin. Do wyboru są 3 wersje kolorystyczne maskotki: różowa, niebieska i beżowa. CHICCO, chicco.pl



Piękna, przytulna, poduszka dekoracyjna dla dziecka z motywem kota. Pełni funkcję przytulanki oraz uroczego dodatku dziecięcego kąpielika. Wymiary: Średnica 27 cm. Głębokość 12 cm. 39,99 zł, DEKORACJA DOMU, dekoracjadomu.pl



Szafa Babydreams. Sprawdzi się w pokoju dziewczynki, a to dzięki uroczej naklejce na froncie. Szafa podzielona jest wewnątrz na 2 części: drążek na wieszaki z jednej strony, z drugiej wydzielone 4 półki. U dołu posiada 2 duże szuflady. PROJECT BY ALICE, projectbyalice.eu

BAJKOWE PRZYGODY. 100% BAMBOO



- poduszki i kocyki
- kołderki i beciki

- kokony i warkocze
- owijaki i śpiworki



MAMA NA ZAKUPACH

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



Cefavit D3

Jest suplementem diety zawierającym witaminę D3, która pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów oraz prawidłowym 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



PEDIPUR DEO atomizer

Wyrób medyczny wspomagający leczenie i zapobieganie nawrotom grzybiczy stóp i paznokci. Polecany dla osób noszących nieprzewiewne obuwie, korzystających z basenu, solarium czy sały gimnastycznej.

PROLAB SP. Z O.O., prolabnako.pl



BÉBÉ 1st Woda Oczyszczająca z Wodą Termalną Uriage z Alp Francuskich i wyciągiem z organicznej szarotki

Delikatnie oczyszcza i usuwa zanieczyszczenia. Formuła zawierająca 98% składników pochodzenia naturalnego koi, zmiękcza i chroni wrażliwą skórę dziecka. Stosuj przy pomocy wacików do oczyszczenia skóry. Odpowiedni dla noworodków.

URIAGE, uriage.pl



Kelo-cote®

Plaster silikonowy w żelu do blizn. Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca. Łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha pozostawiając niewidoczny „film”. Inchi.

KELO-COTE, 159 zł/15 g, kelo-cote.pl



Natural Red oraz Rose

Koloryzujący balsam do ust. Głównym składnikiem koloryzujących balsamów do ust jest olej roślinny, który nawilża i zmiękcza skórę, aby uczynić ją miękką i jedwabistą. Dzięki niemu skóra ust jest chroniona przed utratą wody. Dodatkowo emolient natłuszcza i hamuje nadmierne odtłuszczanie powierzchni naskórka. Nie mniej ważne w składzie balsamów jest masło mango, które nawilża, zmiękcza i wygładza skórę.

KNEIPP, 24,99 zł, kneipp.pl



Mediderm BABY olej na ciemieniuchę dla niemowląt

Pielegnuje delikatną skórę niemowląt i dzieci, u których rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki specjalnie dobranej kompozycji naturalnych składników nawilża, natłuszcza i odżywia delikatną, wrażliwą skórę głowy dziecka.

FARMINA SP. Z O.O., ok. 13 zł/50 ml
medidermbaby.pl



Serum ochronno – odbudowujące

Odbudowuje i rozplątuje zniszczone, łamiwe końcówki. Wzmocnia, regeneruje i zapobiega rozdwojaniu się. Nadaje połysk i blask, pozostawiając włosy lśniąco i miękkie w dotyku. Zawiera organiczne ekstrakty z dzikiej róży, malwy, nagietka i kwiatu Althea. Nie zawiera parabenów, PEG, PPG, sztucznych barwników, alergenów zapachowych oraz olejów mineralnych.

INSIGHT, 39 zł/50 ml, insightshop.pl



Atopigo®

Koncentrat do przygotowywania kąpieli stosowanych w atopowym zapaleniu skóry. Działa profilaktycznie i łagodząco. Kąpiel z jego dodatkiem oczyszcza skórę z zanieczyszczeń, które powodują nasilenie objawów AZS, a także przyczynia się do poprawy stanu skóry i jej większej odporności na zakażenia (bakteryjne, grzybicze i wirusowe).

9 zł/100 g, 47 zł/6 x 100 g, ATOPIGO,
atopigo.pl



Tasiemki do smoczków LOVI Hey i wild soul

Ciekawy i stylowy dodatek do smoczka i ubranka dziecka. Niezastąpione podczas spacerów i podróży – to gwarancja, że smoczek się nie zgubi i nie upadnie na podłogę, a dzięki tasiemce pozostanie zawsze w zasięgu rodzica i dziecka. Można ją przypiąć do ubranka, fotelika czy do wózka. Pasuje do każdego smoczka z uchwytem.

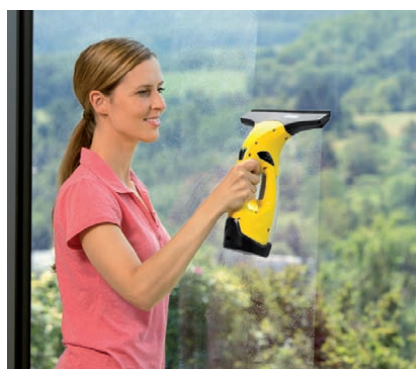
LOVI, 29,99 zł, lovi.pl



Bebiko 2 NUTRiflor Expert

Zainspirowane mlekiem mamy. Mleko następne dla niemowląt po 6. miesiącu życia. Zawiera kompletną kompozycję ważnych składników odżywczych, w tym 19 witamin i składników mineralnych, m.in.: wapń i witaminę D, witaminy A, C i D, żelazo, jod, kwas ALA (omega 3), DHA (omega 3) oraz unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS.

BEBIKO, bebiklub.pl



Myjka do okien WV 2 – szyby na błysk

Przeznaczona do mycia nie tylko okien, ale również wszelkiego rodzaju powierzchni szklanych, lusterek, a także fliz. Czyszczoną powierzchnię wystarczy spryskać środkiem czyszczącym w sprayu, pozostawić na chwilę, a następnie, w razie potrzeby, przetrzeć przy pomocy ściereczki z mikrofibry.

KÄRCHER,
karcher.pl



Amy Nature Bamboo kołderka bambus Owieczki

Lekka, delikatna i mięciutka, otula skórę, zapewniając optymalną temperaturę ciała o każdej porze roku. Uszyta z tkaniny bambusowej, która doskonale absorbuje wilgoć i chroni przed promieniami UV. Wypełniona ociepliną Babysoft. Dostępna w wymiarach 70 x 65 cm, 100 x 70 cm, 140 x 100 cm.

AMY, 139 zł–261 zł
amy.com.pl



Lokówka automatyczna Philips SenseIQ

Z technologią SenseIQ to prosty i zdrowy sposób na piękne loki. Dzięki technologii curl boost zakreślisz każde pasmo jak profesjonalny fryzjer. Unikalna technologia SenseIQ wykrywa temperaturę włosów i dostosowuje do niej temperaturę lokówki, dzięki czemu chroni włosy.

PHILIPS, 629 zł
philips.pl



Fridababy Niezastąpiony zestaw dla dziecka

Niezbędny zestaw praktycznych akcesoriów kosmetyczno-pielęgnacyjnych dla dziecka. Pomoże zadbać o higienę i zdrowie maluszka już od pierwszych dni życia. Zestaw w poręcznym, stylowym etui, idealny do użytku domowego i w podróży. Doskonale sprawdzi się również jako prezent.

FRIDA BABY
fridababy.pl



Aspirator SOPELEK aspirator vacuum

Jedyny na rynku – w 100% wyprodukowany w Polsce wyrób medyczny, który jest chętnie wybierany przez mamy na wyprawkę niemowlaka. Pomaga skutecznie i bezpiecznie usunąć katar u niemowląt (od pierwszych dni życia) na 2 sposoby: aspirator z końcówką do odciągania za pomocą ust lub z wężem umożliwiającym podłączenie do odkurzacza. Służy do codziennej pielęgnacji noska.

SALUS INTERNATIONAL, ok. 25–27 zł, sopelek.info.pl



Bobovita Bio wołowinka w pomidorach z dynią i makaronem gwiazdki po 8. miesiącu życia

Pełnowartościowy posiłek o unikalnej recepturze i pysznym smaku, który tak jak inne produkty z linii Bobovita Bio powstał z myślą o dobrej planecie, różnorodności biologicznej, kondycji gleby i źródłach wody.

BOBOVITA, bobovita.pl



Woda źródłana Baby Zdrój 0,25 l

Niegazowana woda źródłana, wersja różowa Girl i wersja 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

Szkoły rodzenia

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas
ul. Moniuszki 8/6, 11-500 Giżycko
tel. 600 924 875, echabas@op.pl

KĘDZIERZYN-KOŹŁE

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

KRAKÓW

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

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

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym
ul. Iwaskiewicza 5, 59-220 Legnica,
grazyna.sokolowska@szpital.legnica.pl
tel. 516 076 737

LUBLIN

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

ŁOMŻA

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

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice”
ul. LEŚNA 3/1, 39-300 MIELEC
tel. 881 489 851, 513 692 281, fundacja@medi3.pl

MILANÓWEK

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

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni
ul. Rokitmańczyków 32, 33-300 Nowy Sącz,
ekaminska2@wp.pl, tel. 606 906 815

PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja przedporodowa w ramach POZ
ul. Tarnogórska 46 A,
41-945 Piekary Śląskie
tel. 509 951 180,
sonia.medisplus@gmail.com

POZNAŃ

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

Więcej szkół rodzenia dostępnych na www.abcdobrejmamy.pl

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

Szkoła Rodzenia Mama i Ja
ul. Kochanowskiego 6/1, 60-844 Poznań,
mamaija.biuro@gmail.com
tel. 690 898 498

SOSNOWIEC

SZKOŁA RODZENIA PRZY DIECEZJALNYM CENTRUM SŁUŻBY
RODZINIE I ŻYCIU
ul. Skautów 1, 41-200 Sosnowiec, tel. 32 269 51 70, 519 512
817,
rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl

PSZÓW

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

RYBNIK

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

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

RZESZÓW

„Nasz Skarb” Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym nr 2
w Rzeszowie, ul. Lwowska 60, 35-301 Rzeszów
Tel. 17 866 40 07, 506 436 323, nasz.skarbek@gmail.com

STAŁOWA WOLA

Szkoła Rodzenia przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Powiatowego
Szpitala Specjalistycznego w Stalowej Woli
ul. Staszica 4, 37-450 Stalowa Wola
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,
polozniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

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

TARNÓW

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

WARSZAWA

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

WROCŁAW

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



Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

AMARA cynkokrem.pl
AMADERM amaderm.pl
AMY amyc.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ATOPIGO atopigopl
ATTIPAS attipas.pl
BABYBOOM bodyboom.pl
BABY ZDRÓJ babyzdroj.pl
BEBIKO bebi klub.pl
BELLAMY bellamy.pl
BOBOVITA bobovita.pl

BRANCO branco.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
COCCODRILLO pl.coccodrillo.eu
CYBEX cybex-online.com
DLA WCZEŚNIAKA dlawczesniaka.pl
DOMOWA APTECZKA
domowaapteczka.pl
FARMINA farmina.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KÄRCHER karcher.pl

KELO-COTE kelo-cote.pl
KERABIONE kerabione.pl
KNEIPP kneipp.com.pl
LIONELO lionelocom
LOVI lovi.pl
LUBA lubanaturalnie.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MOKEE pl.mokee.eu
NESLING nesling.pl
PHARMACERIS emotopic.pl
PROLAB SP. Z O.O. prolabnaklo.pl

PRO-PHARMA pro-pharma.pl
RECARO recaro-kids.pl
SCANDINAVIAN BABY
scandinavianbaby.pl
SIMED simed.pl
URGO urgocom
URIAGE uriage.com
WAX wax-sklep.pl
VAGICAL vagical.pl
VALENTIS zakupto.eu



Pierwsze buty na pierwsze kroki

>> attipas.pl



NAJLEPSZE
SKANDYNAWSKIE MARKI

scandinavian
baby

MAMO!
JUŻ DZIŚ SPRAWDŹ
ATRAKCYJNE PAKIETY

Tylko w oficjalnym sklepie
szwajcarskiego producenta

KERABIONE
MAMA

www.zakupto.eu

POLSKI PRODUCENT ARTYKUŁÓW
DLA NIEMOWLĄT I DZIECI.

Na rynku od ponad 30 lat.

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

Zapraszamy na
www.cebababy.eu



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

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



Zdobywca Nagrody Konsumentów

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 75 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 maluszką?*

Zajrzyj na portal:

www.abcdobrejmamy.pl



nr 3 (30) 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
AGATA SCHIFFER
SYLWIA PRZYTUŁA
redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

OPRACOWANIE GRAFICZNE

GRZEGORZ PIWKO
RAFAŁ KOZIARZ

REKLAMA

reklama@grupadobrydom.pl, tel. 669 446 464

PRENUMERATA

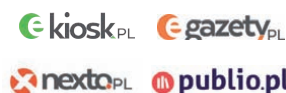
prenumerata@dobry-produkty.pl
tel. 601 213 376

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock



ZNAJDZIESZ NAS NA:



© 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 (wrzesień 2021). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące 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

Bébé

ODPOWIEDNI
DLA
NOWORODKÓW



KOMPLETNA GAMA DO
CODZIENNEJ
HIGIENY I PIELĘGNACJI
DELIKATNEJ SKÓRY DZIECKA

AŻ DO **98%** SKŁADNIKÓW POCHODZENIA
NATURALNEGO



URIAGE

EAU THERMALE

Xémose

OD **1.**
DNIA
ŻYCIA

KOMPLETNA GAMA DO
SPECJALISTYCZNEJ
HIGIENY I PIELĘGNACJI SKÓRY
DELIKATNEJ, SUCHEJ, SWĘDZĄCEJ,
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. DERMO/MIX/KON/202109/01

URIAGE.COM

URIAGE. WODA TERMALNA Z ALP FRANCUSKICH

KOLEKCJA INSPIROWANA NATURĄ. 100% BAMBOO



- poduszki i kocyki
- kołderki i beciki

- kokony i warkocze
- owijaki i śpiworki

