dobra MAMA

nr 2 (83) 2025 cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

NOWA, NIŻSZA CENA 6 zł

DIETA MALUCHA

Czym są nowalijki i kiedy należy je podawać?

NISKA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA U DZIECI

Przyczyny i skutki

8 FAKTÓW NA TEMAT AZS

Jak sobie z nim radzić?

JOGA W CIĄŻY

Czy jest bezpieczna?

TEMAT NUMERU

Macierzyństwo i ADHD

Jakie niesie ze sobą wyzwania?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013

eprasa.pl 423e43f793

www.anita.com



Braletki Essentials: idealna bielizna dla każdej mamy

Braletka Essentials Lace 5400 to bezfiszbinowy biustonosz zupełnie pozbawiony szwów. Poszczególne elementy zostały wycięte laserem, a następnie sklejone na gorąco. Ta zaawansowana technologia sprawia, że braletka znakomicie dopasowuje się do Twojego ciała. Wyjmowane piankowe wkładki dodatkowo podtrzymują i kryją biust, tak wrażliwy w okresie ciąży.

O komfort dbają detale:

- szerokie, płaskie ramiączka, które nie uciskają ramion oraz nie zsuwają się z nich
- zapięcie z miękkiej pianki



Braletka Essential Lace dostępna jest w rozmiarach XS-XXL. Dzięki temu nie musisz martwić się częstymi w okresie ciąży zmianami sylwetki.





A co kiedy przyjdzie pora na karmienie maluszka piersią?

Z pomocą przychodzi model Essential Lace 5057 dla karmiącej mamy. Dzięki specjalnemu zapięciu miseczki odepniesz łatwo nawet jedną ręką.



eprasa.pl 423e43f793



Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka
Formula Pro Advanced

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA RÉDACTION

Znajdziesz nas na:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

eprasa.pl 423e43f793

Zobacz nas w sieci!
/DOBRA.MAMA



Od redakcji

Kochani rodzice!

Wraz z nadejściem wiosny, przyroda budzi się do życia, a my z nową energią wracamy do Was z 83. wydaniem magazynu „Dobra Mama". Wiosna to czas zmian, nowych doświadczeń i troski o siebie, jak i również o naszego maluszka. Z uważnością spoglądamy na tematy bliskie przyszłym rodzicom, tak aby jak najlepiej przekazać Wam niezbędną wiedzę oraz zmniejszyć niepotrzebny stres związany z rodzicielstwem. W tym numerze podejmujemy tematy, które towarzyszą kobietom od pierwszych tygodni ciąży, aż po pierwsze miesiące, a nawet lata macierzyństwa. Na samym początku skupiamy się na kontekście niezbędnych badań, zwracając uwagę na te, które są obowiązkowe, a jakie warto wykonać dodatkowo. Podpowiadamy także, jak dbać o ciało w czasie ciąży, skupiając się nie tylko na pielęgnacji ciała, czy ćwiczeniach, ale także na suplementacji, która może pomóc w wyregulowaniu wielu niedoborów witamin w ciąży. Troskę o siebie możemy również zacząć od wypicia ulubionej herbaty, dlatego w tym numerze dowiecie się jakie napary ziołowe bezpiecznie można pić w ciąży, aby się wyciszyć i odzyskać wewnętrzną harmonię oraz jakie zapachy mogą dać ukojenie i rozluźnienie dla młodych mam. W dalszej treści poruszamy problem nawału mlecznego u kobiet karmiących, zwracając uwagę na to jak go rozpoznać, jak sobie z nim radzić i kiedy warto poszukać wsparcia. Nie bez znaczenia jest również aspekt diety, ponieważ to co trafia na talerz przyszłej mamy, ma realny wpływ na rozwój dziecka. Przygotowaliśmy dla Was także mniej oczywiste tematy, odpowiadając na pytania – jak wygląda macierzyństwo w przypadku kobiet w ADHD, z jakimi wyzwaniami się ono wiąże oraz w jaki sposób mogą one odnaleźć w nim równowagę w życiu codziennym. Natomiast w przypadku naszych podopiecznych przypominamy, że nuda nie musi być zła. Wręcz przeciwnie – może być początkiem wielkiej dziecięcej kreatywności, która może dzięki niej rozkwitnąć. Wiosna to czas, w którym każda mama – zarówno przyszła, jak i obecna – zasługuje na troskę i zrozumienie, nie tylko w swoje święto. Chcielibyśmy, aby ten numer był dla Was – rodziców, wsparciem, dawką wiedzy oraz inspiracją.

Redakcja „Dobrej Mamy"

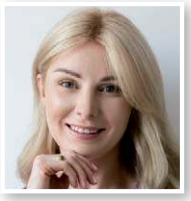
Nasi eksperci



dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
Ginekolog-położnik



Ewa Bielawny
Anita



Dagmara Nowak-Barańska
Kosmetolog, założycielka krakowskiej kliniki kosmetologii i medycyny estetycznej Beauty Lounge Daga Nowak





Ewa Sypnik-Pogorzelska i Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska
Dyplomowane dietetyczki z powołaniem i założycielki Poradni Dietetycznej Dietosfera



Kamil Radlak
Fizjoterapeuta
Portal Fizjoterapeuty



Natalia Majcher
Położna, specjalizująca się w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego



Diana Rosz-Chilarzewska
Certyfikowana konsultantka ds. snu dzieci



dr n. med. Bogumiła Górczewska
Lekarz pediatra



Justyna Krasuska
Psycholożka, prowadzi Fundację Psychoedukacyjną



Anna Młynarczyk
Pasjonatka perfumoterapii, ekspertka włoskiej marki Tesori d'Oriente



Anna Janiszewska-Janowicz
Dietetyk, Grupa Luxmed



Magdalena Bońko-Mysiorska
Pedagożka, autorka książek dla dzieci i rodziców



Katarzyna Lefek
Fizjoterapeutka w klinice ortopedii i rehabilitacji Enel-Sport



Adrienne Landry
Ekspertka i metodolożka internetowej szkoły języka angielskiego Novakid



Magdalena Bogdańska-Maciak
Pedagożka, ekspertka z zakresu problematyki dzieciństwa i praw dziecka



Justyna Balińska
Manager Marki Tikkurila

Współpraca:

Spokojnie o ciąży
Chiesi

eprasa.pl 423e43f793

future design®

X-RAY PRO

Designed for active families



REKLAMA

STRONA FUTURE DESIGN

future-design.pl future.design.brand

eprasa.pl 423e43f793



Spis treści

NUMER 83 / kwiecień 2025

Temat numeru

52 **Macierzyństwo z ADHD**
Siła w chaosie.

Newsy

8 **Kącik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

10 **Co? Gdzie? Kiedy?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.

80 **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

12 **Mamo, kocham Cię**
Upominki idealne na Dzień Mamy.

30 **Zdrowie kobiet od zewnątrz i od wewnątrz**
Przegląd produktów, które pomogą w codziennej pielęgnacji.

42 **Niezbędnik mamy**
Czego potrzebuje maluch i jego mama?

72 **Wyposażenie maluszka**
Krzesełka, mebelki, pościel i wiele innych rzeczy dla najmłodszych.

74 **Wiosenne spacery – czas start!**
Propozycje wózków na rodzinne wędrówki.

Ciąża i poród

14 **Badania w ciąży**
Zalecenia i indywidualne wykonania.

16 **Joga**
Czy jest bezpieczna w ciąży?

20 **Pielęgnacja w ciąży**
Na co uważać? Co stosować?

22 **Herbatki**
Jakie można pić w ciąży?

26 **Dieta ciężarnej**
Jak wpływa na rozwój dziecka?

32 **Niedobór witamin z grupy B**
Jak może wpłynąć na koncentrację i pamięć?

36 **Krew pępowinowa**
Czym jest i co zawiera?

Strefa mamy

40 **Nawał pokarmu**
Jak załagodzić dolegliwości i ułatwić karmienie?

44 **Brak snu dziecka w nocy**
Czy jest się o co martwić?

48 **8 faktów na temat AZS**
Jak sobie z nim radzić?

54 **Zmysłoterapia**
Czym jest?

Strefa dziecka

58 **Dieta malucha**
Czy podawać dziecku nowalijki?

64 **Niska aktywność sportowa u dzieci**
Jakie ma skutki?

70 **Pokój dla dziecka**
Jak sprawić, aby był funkcjonalny i inspirujący?

Psychologia

62 **Komunikacja z dzieckiem**
Co zrobić, aby szanowało granice?

66 **Dziecięca nuda**
Drzwi do rozwoju kreatywności.

68 **Toaleta w przedszkolu**
Ułatwienie czy udręka?

Sprawdzone przez mamy

76 **Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

78 **Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.



eprasa.pl 423e43f793

Real SHADES



z kodem
„DZIECKO15"
-15%
na www.realshades.pl
ważny do
30.06.2025

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

TICKLESS
PRZECIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII

Nr 1 w Europie.

z kodem
„DZIECKO15"
-15%
na www.tickless.pl
ważny do
30.06.2025





KLESZCZE?
NIE, DZIĘKUJĘ.

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

REKLAMA

eprasa.pl 423e43f793

Kącik czytelnika



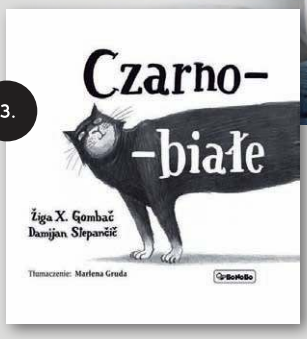
DESIGNED BY FREEPIK

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

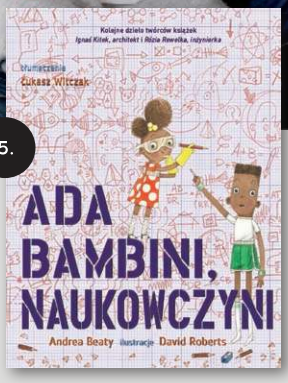
1.



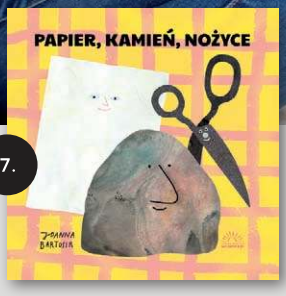
3.



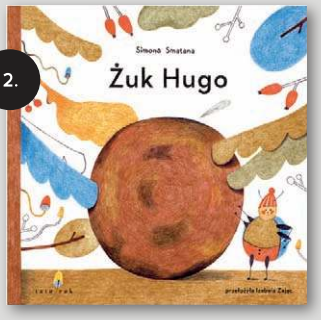
5.



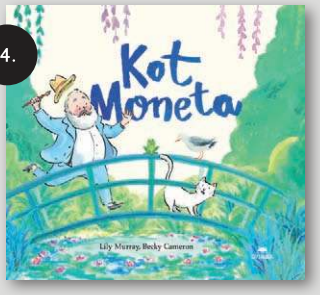
7.



2.



4.



6.



8.



Zapraszamy do lektury!

1. Uczucia Alicji, czyli jak lepiej poznać siebie. *Ewa Woydyłło, Marcin Wierzchowski, Maria Mazurek.* Instrukcja obsługi emocji – tak w skrócie można nazwać nową opowieść o losach Alicji. Mała bohaterka prowadzi nas przez rozmaite stany uczuciowe, których codziennie doświadczamy. Doktor Ewa Woydyłło-Osiatyńska we wciągający sposób opowiada o tym, jak nauczyć dziecko samodzielnie rozpoznawać emocje, zrozumieć siebie, swoich przyjaciół i otaczający nas świat. **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **2. Żuk Hugo**. *Simona Smatana.* Czy widzisz tego dzielnego żuka na ilustracji? To Hugo – żuk gnojowy, który uwielbia toczyć przed sobą kulki. Robi je ze znalezionych w lesie kup innych zwierząt. Ale jedna kulka to dla Hugona za mało. Chce ich zrobić jak najwięcej! Dlatego ciągle jest bardzo zajęty i nie ma czasu na inne rzeczy, nawet na zabawę. Aż pewnego dnia traci wszystkie kulki. Na szczęście ma obok siebie przyjaciół, którzy wyciągną go z każdej opresji. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com / **3. Czarno-białe.** *Žiga X. Gombač.* Była sobie biała, biała rodzina, w białym, białym domu, w białym, białym mieście... Jedyne, co zakłóca ich białe i beztroskie istnienie, to lęk przed tym, co inne – przed tym, co czarne. Czy niespodziewane spotkanie zmieni ich światopogląd i doda białemu życiu trochę barwy? Czarno-białe to opowieść o tolerancji i ograniczeniach, które narzucają nam uprzedzenia. To historia o czarno-białym świecie, który rozpaczliwie potrzebuje kolorów. **WYDAWNICTWO RM**, rm.com.pl / **4. Kot Moneta**. *Lily Murray, Becky Cameron.* „Chika? - zawołał Monet. - Gdzieś ty poszła?" Porcelanowa kotka Claude`a Moneta, Chika, ożyła i wyruszyła na poszukiwanie przygód. Dołącz do niej i do słynnego malarza w ich zaczarowanej podróży pełnej psot oraz szaleństw, prowadzącej przez niektóre z najsłynniejszych i najpiękniejszych obrazów Moneta. **WYDAWNICTWO CZYTALISEK,** czytalisek.pl / **5. Ada Bambini, naukowczyni.** *Andrea Beaty.* Ada Bambini ma głowę pełną pytań. Podobnie jak Ignaś i Rózia, z którymi chodzi do klasy, ma również nieograniczoną wyobraźnię i jest niezmiernie ciekawa świata. Kiedy pewnego dnia w nos uderza ją przerażający zapach, Ada wie, że to ona musi znaleźć jego źródło. Nie bojąc się porażki, Ada wyrusza na misję rozpoznawczą i przeprowadza naukowe eksperymenty, oczywiście wszystko w imię odkrycia. Posuwa się jednak za daleko. Zdenerwowani rodzice każą jej usiąść na krześle i wszystko dokładnie przemyśleć. Jaki będzie efekt tych przemyśleń? **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **6. Nie płacz, króliczku.** *Jörg Mühle.* Ciepła, prosta książka, która pocieszy malucha, gdy boli. Ojej, króliczek upadł. Czy nic mu nie jest? O nie! Krew! Skaleczył się. Trzeba podmuchać, nakleić plasterek, otrzeć króliczkowi łzy. Nie płacz, króliczku. Do wesela się zagoi. Uszy do góry! **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **7. Papier, Kamień, Nożyce.** *Joanna Bartosik.* Edukacyjna książka obrazkowa z serii dla najmłodszych. Fabuła inspirowana popularną wyliczanką. Motywem przewodnim książki jest promowanie siły współpracy i równości pomiędzy bohaterami. Zamiast skupiać się na rywalizacji, historia pokazuje, że prawdziwa wygrana przychodzi wtedy, gdy nikt nie przegrywa – bo nie ma lepszych ani gorszych. Książka uczy empatii i rozpoznawania emocji. Prosta historia i wspaniała puenta niosą ważne przesłanie, że współpracując, wszyscy mogą być wygrani. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **8. Miś i Zając: dobrzy sąsiedzi.** *Ewa Kozyra-Pawlak.* Miś i Zając są najlepszymi przyjaciółmi. A także sąsiadami – również najlepszymi! We wszystkim się uzupełniają: jeden lubi ogórki, a drugi miodek, jeden nie widzi z daleka, a drugi z bliska, jeden kocha fotele bujane, a drugi się w nich nie mieści. Zajrzyjcie do środka, jeśli chcecie poznać ich codzienne kłopoty i niecodzienne przygody. Ta pełna ciepła i humoru opowieść o przyjaźni otula przed snem lepiej niż kocyk Zająca! **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl

eprasa.pl 423e43f793

Simed
Produkty dla Mamy i Dziecka

MAJTECZKI TRENINGOWE





REKLAMA

Dostępne rozmiary:



PREMIUM R.1
12-14kg



Majteczki R.1
12-14kg



Majteczki R.2
14-17kg

Majteczki treningowe niezbędne przy odpieluchowywaniu

- **Trening czystości** - Majteczki ułatwiają zrozumienie swojej fizjologii. Skutecznie zachęcają dziecko do nauki nocnikowania.
- **Nauka ubierania się** - Idealne jako para pierwszej bielizny.
- Wykonane ze **100% bawełny**.
- Warstwa PUL - ogranicza przemoczenie ubranek.
- **Wersja PREMIUM**: Dla aktywnych maluchów **z 6-warstwowym wkładem** chłonnym, zapewniającym jeszcze większą ochronę.

Trening czystości | Nauka ubierania | Para pierwszej bielizny

Producent:
SIMED PPH
Palisadowa 59, 01-940 Warszawa

www.simed.pl

eprasa.pl 423e43f793

Co słychać?

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



CIOCIA AGA I JEJ WIELKA PASJA DO TWORZENIA PIOSENEK DLA CAŁYCH RODZIN

Ciocia Aga, czyli Agnieszka Sadowska nie zwalnia tempa. Artystka cały czas tworzy i nagrywa piosenki, które kieruje nie tylko do dzieci, ale ich rodziców jak również dziadków. Na kanale You Tube pojawiła się również piosenka o Misiu Panda. W ostatnim czasie artystka zapowiedziała kolejny duet z aktorem znanym min. z serialu „Ranczo" – Piotrem Pręgowskim. Szykuje się więc kolejna fantastyczna nowość. Warto śledzić na bieżąco nie tylko kanał Cioci Agi na You Tube, ale również jej kanał na Spotify, bo często tam pojawiają się piosenki na krótko przed premierą oficjalnego teledysku. To właśnie w streamingu pojawił się najnowszy utwór Cioci Agi o urodzinach. Utwór pt. „Twoje urodziny" pojawił się 11 kwietnia, a data jego premiery nie jest przypadkowa.

facebook.com/CiociaAgaPiosenki



„CZEGO NIE WIE DZIEWCZYNA, A GINEKOLOG JEJ NIE POWIE"

– Tadeusz Oleszczuk –

Tadeusz Oleszczuk, ginekolog z wieloletnim doświadczeniem i autor bestsellerowych poradników, wyjaśnia, co dzieje się z ciałem, hormonami i emocjami młodej kobiety u progu dorosłego życia. Sen, jedzenie, stres – jak zadbać o swój dobrostan? Czy miesiączka musi boleć? Jak skutecznie zwalczyć trądzik? Jak przygotować się do pierwszej wizyty u ginekologa oraz jakie badania należy wykonać? Co robić, aby uniknąć zaburzeń hormonalnych? Jak wybrać skuteczną antykoncepcję? Poradnik dla dziewczyn w każdym wieku!

tiny.pl/2_vf7wnc



„MINECRAFT: FILM"

Minecraft to komputerowa gra survivalowa, która od kilkunastu lat pozwala graczom na budowanie i niszczenie obiektów położonych w losowo generowanym świecie gry. Od 4 kwietnia „Minecraft: Film" można oglądać na wielkich kinowych ekranach, a sale kinowe są zapełnione po brzegi. W tej produkcji grupka ludzi trafia do gry komputerowej „Minecraft". Próbują oni wydostać się z tej kwadratowej krainy, a pomaga im kultowa postać – Steve. W rolach głównych występują Jason Mamoa, Jack Black, Emma Myers, Danielle Brooks oraz Kate McKinnon.

multikino.pl



WYNIKI 23 EDYCJI KONKURSU ŚWIAT PRZYJAZNY DZIECKU

Komitet Ochrony Praw Dziecka ponownie przyznał nagrody i wyróżnienia w kolejnej edycji Konkursu Świat Przyjazny Dziecku. Celem konkursu jest wyróżnienie i nagrodzenie produktów, miejsc, inicjatyw i portali dla dzieci, które są szczególnie cenne i wartościowe dla dzieci oraz ich rozwoju społecznego, poznawczego czy emocjonalnego. KOPD chce w ten sposób promować najbezpieczniejsze i spełniające najwyższe standardy produkty: książki, zabawki, multimedia, gry, akcesoria szkolne, miejsca, inicjatywy oraz portale dedykowane dzieciom. Udział w konkursie to nie tylko walor edukacyjny i możliwość prezentacji produktów. Jest to jednak przede wszystkim realna pomoc i wsparcie codziennej pracy KOPD na rzecz potrzebujących dzieci i ich rodzin.
Serdecznie zapraszamy do zapoznania się ze wszystkim nagrodzonymi w tej edycji (link poniżej).

swiatprzyjaznydziecku.pl/work/laureaci-23-konkursu/

eprasa.pl 423e43f793



RODZICE KRYTYCZNI WOBEC POLSKIEJ EDUKACJI

Aż 41% rodziców sprzeciwia się zakazowi prac domowych w klasach 1–3, a 36% nie jest zadowolonych z podstawy programowej – wynika z badania Novakid. Rodzice oczekują nowoczesnej edukacji, rozwijania kompetencji przyszłości i lepszej komunikacji szkoły z rodzinami.

novakid.pl



ŚWIADOMA MAMA

– Darmowe warsztaty edukacyjne –

Oczekujesz swojego maluszka, a może już jesteś rodzicem? Świadoma Mama® organizuje DARMOWE warsztaty, podczas których masz niepowtarzalną okazję zaczerpnąć darmowej wiedzy od lekarzy i specjalistów z Twojej okolicy! Zapisz się już dziś i edukuj się z nami.

web.swiadomamama.pl



„HITPIG. ŚWINIAK ZAWODOWIEC"

To najnowsza animacja współtwórców takich kinowych hitów jak: „Minionki", „Kung Fu Panda" czy „Sekretne życie zwierzaków domowych". W polskiej wersji językowej występuje gwiazdorska obsada. W tytułową rolę Hitpiga wcielił się znakomity Piotr Adamczyk, słonica Monia mówi głosem rewelacyjnej Małgorzaty Sochy, zaś Piotr Gąsowski dubbinguje Skocznego Pana.
Film w kinach od 25 kwietnia.

monolith.pl

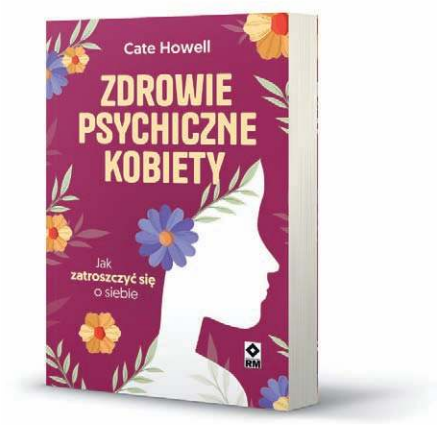


„OPTYMISTKA"

– Martyna Górniak-Pełech –

Mówili, że ustabilizuje się, kiedy będzie miała dzieci. Nie zrobiła tego. To prawdziwa historia dziewczyny, która przeprowadziła się 35 razy w swoim życiu, by spełniać swoje szalone marzenia. To kolorowa podróż przez rodzinne perypetie w wielu krajach nie tylko Europy. A wszystko po to, by udowodnić sobie i całemu światu, że mając dzieci można żyć szalonym i nieszablonowym życiem. To motywacja, by uczyć się od najmłodszych, by obserwować i czerpać z ich mądrości oraz nigdy nie zatracać dziecięcego optymizmu i bezproblemowego spojrzenia na świat.

martynagorniakpelech.pl

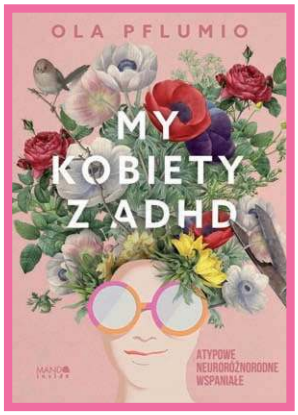


„ZDROWIE PSYCHICZNE KOBIETY"

– Cate Howell –

Czas rozkwitnąć! Odkryj swoje prawdziwe ja i ciesz się pełnią życia. Ta skierowana do kobiet w każdym wieku książka podpowie ci, jak uwolnić swój pełny potencjał, wzmocnić odporność psychiczną i odnaleźć sens życia. Czerpiąc ze swoich doświadczeń jako terapeutki i lekarki rodzinnej, dr Cate Howell wskazuje główne wyzwania, przed którymi stają dziś kobiety.

rm.com.pl



„MY KOBIETY Z ADHD"

– Ola Pflumio –

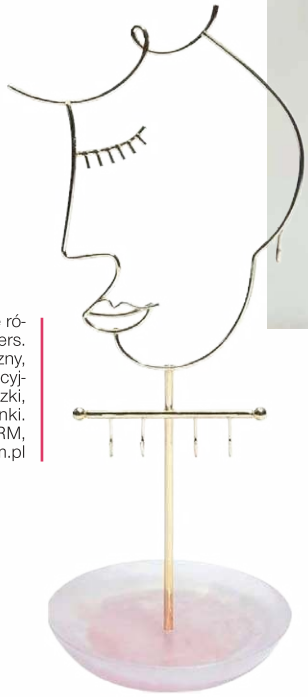
Może właśnie zauważasz u siebie objawy ADHD albo otrzymałaś diagnozę. A może twoja siostra, córka, mama albo przyjaciółka uczy się, jak żyć w nowej rzeczywistości. Ta książka pozwoli ci poznać kobiety z ADHD. Kobiety, które nie chcą zadawać sobie pytania: „co jest ze mną nie tak?", tylko żyć na 100%. Bo każda jest tego warta.

mando.pl

eprasa.pl 423e43f793



Klamra do włosów – kwiat. Pokryta akrylowym połyskującym materiałem, który pięknie odbija promienie słońca. Wzór marmuru dodaje klamrze wyjątkowego charakteru. Dostępna w drogeriach Rossmann i online. LOLITA ACCESORIES, rossmann.pl



Stojak na biżuterię Face różowy kwarc marki Stackers. Jest nie tylko praktyczny, ale i wyjątkowo dekoracyjny. Idealny na łańcuszki, kolczyki czy pierścionki. 149 zł, FABRYKA FORM, farbrykaform.pl



Mamo, kocham Cię!

Macierzyństwo to nieustanna troska, siła i miłość – każdego dnia, bez przerwy. Dlatego Dzień Mamy to nie tylko święto, ale piękna okazja, by się zatrzymać, odetchnąć i pozwolić sobie na chwilę tylko dla siebie. W tym przeglądzie zebraliśmy wyjątkowe upominki, które możesz sprawić... sama sobie – bo zasługujesz na to z całego serca. A jeśli to tata właśnie szuka prezentu w imieniu najmłodszych – znajdzie tu inspiracje pełne czułości i uroku.



Bogaty w składniki odżywcze krem do rąk, przeznaczony do intensywnej pielęgnacji przesuszonej i szorstkiej skóry dłoni. Naturalny olejek eteryczny z lawendy, symbol Prowansji, łagodzi podrażnienia i wszelkie zaczerwienienia. BIOLAVEN, biolaven.pl



Heat Lock. Dwufazowa odżywka bez spłukiwania. Zapewnia wygładzenie i termoochronę do 230°C. Regularne stosowanie chroni włosy przed uszkodzeniami termicznymi, nadaje im miękkość i jedwabistość oraz wspiera ich nawilżenie. 81 zł, COSIBELLA, cosibella.pl



TAKE CONTROL, BABE! Balsam przeciw rozstępom. Specjalistyczna kuracja dla skóry narażonej na powstawanie rozstępów i nadmierne rozciąganie. Fitokompleks StrioverTM inspirowany zabiegami z osocza bogatopłytkowego: sprzyja redukcji widoczności, zmniejszeniu obszaru i rozjaśnieniu istniejących rozstępów już po 28 dniach. 109 zł/200 ml, PHLOV, phlov.com

Coachella Mama U. Usztywniany biustonosz dla małych i średnich piersi. Stabilizuje biust i daje mu podparcie. Miseczki podszyte są 100% bawełną, a karmienie piersią staje się łatwiejsze dzięki zapięciu typu Quick-Click. Soczysta koronka i różowo- złote detale sprawiają, że model jest niezwykle efektowny. ALLES, alles.pl



eprasa.pl 423e43f793



Luxury Body Oils drogocenne olejki 3 w 1. Olejek do ciała, twarz i włosów to wyjątkowy kosmetyk 3 w 1. Intensywnie nawilża, odżywia i ujędrnia skórę, dodając jej blasku i promiennego wyglądu. Przywraca zdrowy blask cerze i włosom.
25 zł, BIELENDA, bielenda.pl

Składane lusterko z kolekcji Dzień Mamy. Małe lusterko ma w torebce chyba każda kobieta. To z kwiatowym wzorem i miłym napisem, będzie idealnym upominkiem dla ukochanej mamy. Za każdym razem, gdy je wyciągnie, pomyśli o Tobie.
39,99 zł, EMPIK, empik.com





Naszyjnik z sercem. Biżuteria Ania Kruk to pomysł na prezent dla siebie lub bliskiej Ci osoby. Nie potrzebujesz specjalnej okazji, bo dziś jest Twój dzień.
169 zł, ANIA KRUK, aniakruk.pl



Bransoletka z kolekcji Klaudii El Dursi Mommy & Me. Idealny pomysł na prezent dla każdej mamy. Subtelna, pełna czułości i symboliki, stanie się wyjątkową pamiątką na lata, celebrującą najpiękniejszą więź – między mamą a dzieckiem.
379 zł, VERONA, verona.pl

Nawilżająco-kojący krem SPF 50+ Bless The Less. To doskonałe połączenie pielęgnacji i bardzo wysokiej ochrony przed promieniowaniem UVA i UVB. Krem chroni przed fotostarzeniem, koi i łagodzi skórę oraz zapewnia komfortowe nawilżenie bez obciążenia. Formuła szybko się wchłania - świetnie się sprawdzi jako baza pod makijaż.
74,99 zł/ 50 ml, MIYA COSMETICS, miyacosmetics.com



Szlafrok ciążowy Rajskie ptaki. Cudownie miękki szlafrok z oddychającej tkaniny bambusowej. Idealny na ciążę i połóg. Krój i długość, zapewniająca pełen komfort.
279 zł, MILK AND LOVE, milkandlove.pl





Porcelanowa filiżanka ze spodkiem do kawy i herbaty Florina Lea, 240 ml. Wiosenny wzór wprowadzi do kuchni i salonu lekkość, świeżość i urok kwitnącego ogrodu.
FLORINA, garneczki.pl



Poduszka do karmienia rogal. Odczuwalnie zmniejsza napięcie pleców i karku, a maluszkom daje poczucie bliskości i bezpieczeństwa.
MUMINKY, muminky.pl

Bawełniana kosmetyczka w print w kwiatki, idealna na małe drobiazgi. Doskonała do torebki oraz na wyjazd. Dodatkowo jest wodoodporna, więc sprawdzi się na basen czy na plażę.
36 zł. GAWKA MADE BY HAND, pakamera.pl





Prebiotyczny krem nawilżający z linii ProBio Care. Silnie nawilża i ujędrnia, a także łagodzi podrażnienia i przywraca komfort. Wspiera mikrobiom skóry oraz wzmacnia jej barierę hydrolipidową. Opracowany do pielęgnacji cery mieszanej i wrażliwej.
13,99 zł, SORAYA, soraya.pl

eprasa.pl 423e43f793



Badania w ciąży

dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
Ginekolog-położnik

Zalecenia i indywidualne wykonania

W trakcie ciąży lekarz nie tylko monitoruje stan matki i płodu wszelkimi dostępnymi metodami. U każdej ciężarnej indywidualnie stara się przewidzieć możliwość zaburzeń, zanim pojawią się jakiekolwiek objawy. To przebieg ciąży bowiem decyduje, jak dalej będzie się rozwijał noworodek.

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne wydaje specjalistyczne zalecenia do wykonania badań u każdej ciężarnej oraz do ich wykonania w sytuacji konkretnych powikłań przebiegu ciąży. Jednak to lekarz prowadzący decyduje o poszerzeniu spektrum badań laboratoryjnych lub USG oraz innych badań specjalistycznych w razie pojawienia się ryzyka wystąpienia różnych powikłań.

Do 10. tygodnia ciąży

Wykonanie badań laboratoryjnych u ciężarnych zaleca się do 10. tygodnia ciąży. Wcześniej też powinna się odbyć pierwsza wizyta u ginekologa. Podczas każdej wizyty lekarz mierzy masę ciała i ciśnienie krwi ciężarnej. Jeśli już otrzymamy wyniki badań laboratoryjnych i USG, można je wpisać do karty ciąży. Zalecane badania podstawowe niezbędne do wykonania to: określenie grupy krwi i czynnika Rh oraz odczynu Coombsa, morfologia, badanie ogólne moczu, poziom glukozy na czczo i VDRL. Jeśli w rodzinie występuje cukrzyca, można wykonać test tolerancji 75 g glukozy, aby odpowiednio wcześnie włączyć adekwatne postępowanie dietetyczne. Do badań zalecanych należy badanie HIV, HCV, badanie (IgG i IgM) toksoplazmozy, różyczki oraz CMV.

11.–14. tydzień

Koniecznie zalecane wykonanie badania USG „genetycznego" w celu określenia parametrów ryzyka wad genetycznych. Można je uzupełnić o dalsze badania odpowiednich markerów we krwi (test podwójny – białko PAPP-A oraz Beta-HCG). Dane te są następnie analizowane cyfrowo i otrzymujemy wynik określający stopień pojawienia się ewentualnego ryzyka poszczególnych, różnych wad genetycznych. Dalsze postępowanie wyjaśniające stopień ryzyka po konsultacji w poradni genetycznej można uzupełnić o zabieg diagnostyczny. Takim zabiegiem jest amniopunkcja z pobraniem komórek jaja płodowego z łożyska płodu. Pozwala to ostatecznie określić i nazwać możliwość istnienia nieprawidłowości genetycznych.
Zawsze co 4. tygodnie należy wykonać badanie moczu. Umożliwia to ewentualne wczesne leczenie zaburzeń, za-

eprasa.pl 423e43f793

nim pojawią się objawy. Szczególnie jeśli ciężarna choruje na nadciśnienie, badanie uzupełnia się o posiew moczu. Są takie sytuacje, kiedy ciężarna czuje się dobrze, ale po badaniach pojawia się konieczność leczenia, aby nie dopuścić do ryzyka pojawienia się patologii i powikłań.

15.–20. tydzień

W tym czasie wykonuje się morfologię i badanie ogólne moczu oraz określa poziom przeciwciał anty-Rh. Badanie można uzupełnić testem potrójnym – Beta-HCG, Estriol i AFP, jeśli istnieje zagrożenie pojawienia się wad genetycznych.

24.–26. tydzień

Jednym z najważniejszych badań w drugiej połowie ciąży jest badanie testu tolerancji 75 g glukozy, jako że od tego czasu następuje włączenie się łożyska w metabolizm glukozy. Można w ten sposób wykryć zaburzenie tolerancji i rozpocząć ewentualne leczenie. Po określeniu poziomu glukozy na czczo ciężarna wypija 75 g glukozy i pozostając w laboratorium, ma oceniany poziom glukozy po godzinie i po dwóch. Nierozpoznanie i nieleczenie zaburzeń tolerancji glukozy może się skończyć wysokim wzrostem masy ciała ciężarnej, jak i noworodka. Może to bardzo wikłać przebieg ciąży i sam poród. Ciężko bowiem jest urodzić fizjologicznie dziecko, które waży powyżej 4000 g. W tym też czasie wykonuje się tzw. USG połówkowe, aby ocenić wszystkie najdrobniejsze elementy prawidłowego rozwoju płodu. W razie wątpliwości można samodzielnie zdecydować się na wykonanie drogich badań markerów we krwi ciężarnej określających ryzyko wad genetycznych. Jednak każdą decyzję warto konsultować z lekarzem prowadzącym.

27.–32. tydzień

Pomiędzy tymi tygodniami ciąży wykonuje się badanie poziomu przeciwciał anty-Rh, morfologię i badanie ogólne moczu. W 28.–30. tygodniu ciąży można też zaproponować podanie immunoglobiny anty-D ciężarnym z Rh ujemnym bez przeciwciał anty-D. W grupie ciężarnych ze zwiększonym ryzykiem populacyjnym lub indywidualnym ryzykiem wykonuje się badanie VDRL, HIV, HCV. Natomiast warto wykonać posiew z pochwy w kierunku paciorkowców beta-hemolizujących. Odpowiednie postępowanie podczas porodu niweluje ryzyko infekcji u noworodka.

37.–39. tydzień

Wtedy wykonuje się obowiązkowo badanie ogólne moczu. W razie stwierdzenia wskazań w ostatnich tygodniach ciąży można wykonać badanie USG, aby ocenić masę płodu, oraz badanie KTG.

Po 40. tygodniu

Koniecznie wykonuje się badanie KTG, aby określić możliwość oceny zaburzeń przepływu matczyno-płodowego i ich wpływ na stan płodu. W razie wątpliwości badaniem testem oksytocynowym można zdecydować o konieczności ukończenia ciąży.

REKLAMA

Vagical®
naturalna pomoc w infekcji intymnej



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

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.

Vagical – globulki, 10 sztuk.
Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg.
Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.
Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

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

OPRAC. 10.2023

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Kompleksowe działanie z produktami z serii *Vagical* **PROTECT:**



ŻEL nawilżająco-ochronny
na zewnętrzne narządy płciowe kobiet

PIANKA do higieny intymnej



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

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

eprasa.pl 423e43f793

Czy joga w ciąży jest bezpieczna?

Położna wyjaśnia, jak jest

Joga w ciąży to temat, który budzi coraz większe zainteresowanie wśród przyszłych mam. W miarę wzrostu świadomości na temat zdrowia i aktywności fizycznej w ciąży, coraz więcej kobiet zastanawia się, czy takie formy ruchu są bezpieczne dla nich i ich rozwijającego się dziecka.

W tym artykule przyjrzymy się temu, jak ćwiczyć jogę w ciąży, które pozycje są bezpieczne, a których należy unikać, a także jak dostosować intensywność ćwiczeń do poszczególnych trymestrów. Omówimy również, od którego tygodnia można zacząć bezpiecznie ćwiczyć oraz jakie zasady obowiązują podczas praktyki jogi na różnych etapach ciąży. Zapraszamy do lektury!

Korzyści jogi w ciąży

Joga w ciąży niesie ze sobą wiele korzyści, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Regularna praktyka odpowiednio dostosowanych pozycji pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego oraz przygotowuje ciało do porodu. Ponadto joga sprzyja rozluźnieniu mięśni, które w czasie ciąży są narażone na przeciążenia, szczególnie te w okolicach pleców i miednicy. Jednym z największych atutów jogi jest to, że uczy świadomego oddechu i relaksu. To umiejętności, które są bardzo pomocne podczas porodu. Regularne praktykowanie technik oddechowych w połączeniu z łagodnymi ćwiczeniami pomaga także zredukować poziom stresu, co ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne przyszłej mamy. W trakcie ciąży, kiedy emocje bywają szczególnie silne, joga oferuje narzędzia do radzenia sobie z napięciem, poprawiając jednocześnie samopoczucie i relacje z otoczeniem.

Na poziomie fizycznym, ćwiczenia jogi w ciąży poprawiają również postawę i wspierają zdrowie kręgosłupa. W miarę powiększania się brzuszka ciążowego, wiele kobiet doświadcza bólu pleców. Można łagodzić go przez odpowiednie asany. Dodatkowo, joga wzmacnia mięśnie głębokie, które stabilizują kręgosłup i wspierają miednicę, co jest niezwykle istotne podczas porodu.

Inną ważną zaletą jogi jest poprawa krążenia. Wiele kobiet w ciąży boryka się z obrzękami, szczególnie w nogach. Regularna praktyka jogi pomaga zapobiegać tym problemom i wspiera utrzymanie prawidłowej pracy serca. Joga wspiera także elastyczność i wzmacnia mięśnie, co ułatwia poród oraz przyspiesza regenerację po nim.

W miarę powiększania się brzuszka ciążowego, wiele kobiet doświadcza bólu pleców. Można łagodzić go przez odpowiednie asany.

Warto również zauważyć, że joga dla ciężarnych to świetny sposób na budowanie więzi z dzieckiem. Ćwiczenia skupiające się na świadomym oddechu i relaksie sprzyjają poczuciu kontaktu z rozwijającym się maluszkiem, co wzmacnia emocjonalną więź już w trakcie ciąży.

eprasa.pl 423e43f793



DESIGNED BY FREEPIK

Od którego tygodnia można ćwiczyć jogę?

Jednym z częstych pytań zadawanych przez przyszłe mamy jest: od którego tygodnia ciąży można bezpiecznie rozpocząć praktykę jogi? Odpowiedź na to pytanie zależy od indywidualnego stanu zdrowia ciężarnej oraz od jej wcześniejszej aktywności fizycznej, jednak ogólne zasady wskazują, że można zacząć ćwiczyć jogę w każdym momencie ciąży, pod warunkiem dostosowania praktyki do potrzeb organizmu i fazy ciąży.

W pierwszym trymestrze należy zachować szczególną ostrożność. Jest to czas, w którym organizm kobiety przechodzi intensywne zmiany, a ryzyko poronienia jest najwyższe. Jeśli przed ciążą regularnie ćwiczyłaś jogę, możesz kontynuować praktykę, dostosowując jej intensywność do swojego samopoczucia. Z kolei dla kobiet, które dopiero zaczynają swoją przygodę z jogą, pierwszy trymestr nie jest najlepszym czasem na rozpoczęcie intensywnych ćwiczeń. Warto skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej i pamiętać, że na tym etapie najważniejsze jest unikanie nadmiernego wysiłku oraz trudnych pozycji.

Od drugiego trymestru, kiedy ryzyko poronienia maleje, można bezpiecznie zacząć regularną praktykę jogi, dostosowaną do potrzeb przyszłej mamy. Drugi trymestr to często czas, kiedy kobieta czuje się bardziej energiczna i stabilna fizycznie, a to z kolei sprzyja łagodnym formom aktywności. Warto jednak pamiętać, że praktyka powinna być dostosowana do stanu zdrowia i samopoczucia, a intensywność ćwiczeń nie może być zbyt duża.

W zaawansowanej ciąży, czyli w trzecim trymestrze, joga wciąż jest bezpieczna, o ile kobieta unika pozycji, które nadmiernie obciążają brzuch i kręgosłup. Warto również skupić się na ćwiczeniach oddechowych i relaksacyjnych, które przygotowują ciało do porodu. W tym okresie szczególnie ważne jest słuchanie swojego ciała i dostosowywanie ćwiczeń do rosnącego brzuszka.

Jak ćwiczyć jogę w ciąży, aby było bezpiecznie?

Bezpieczne ćwiczenia jogi dla ciężarnych powinny uwzględniać zmieniające się możliwości ciała, a ich intensywność oraz częstotliwość muszą być odpowiednio dobrane.

1. Dostosowanie intensywności i częstotliwości

Podczas ciąży bardzo ważne jest monitorowanie intensywności ćwiczeń. Warto unikać nadmiernego wysiłku, który mógłby prowadzić do przetrenowania lub obciążenia organizmu. Joga w ciąży powinna być łagodna, skoncentrowana na relaksie, rozciąganiu oraz ćwiczeniach oddechowych. Dla kobiet, które wcześniej praktykowały jogę, może to być naturalne przedłużenie ich aktywności, jednak zaleca się zredukowanie intensywności. Z kolei dla początkujących mam zaleca się łagodny start, z naciskiem na pozycje wzmacniające plecy, rozciągające mięśnie miednicy oraz ćwiczenia oddechowe.

> ***Dla kobiet, które dopiero zaczynają swoją przygodę z jogą, pierwszy trymestr nie jest najlepszym czasem na rozpoczęcie intensywnych ćwiczeń.***

Częstotliwość ćwiczeń zależy od indywidualnych preferencji i poziomu zaawansowania. Dla większości przyszłych mam optymalnym rozwiązaniem jest praktykowanie jogi 2-3 razy w tygodniu.

2. Bezpieczne pozycje jogi w ciąży

W trakcie ciąży nie wszystkie pozycje jogi są odpowiednie. Istnieje zestaw bezpiecznych asan, które pomagają wzmocnić ciało i przygotować je do porodu. Pozycje takie jak rozciąganie bioder, łagodne skręty tułowia czy pozycja na czworakach wspierają zdrowie kręgosłupa i miednicy, nie narażając przy tym brzucha na nadmierne napięcia. W zaawansowanej ciąży szczególnie warto skupić się na ćwiczeniach oddechowych, które relaksują i przygotowują ciało do porodu.

3. Która joga jest najlepsza dla kobiet w ciąży?

Nie każda forma jogi jest odpowiednia dla ciężarnych. Joga, która uwzględnia potrzeby kobiet w ciąży, to przede wszystkim joga łagodna i relaksacyjna. Popularnym wyborem jest joga prenatalna, stworzona specjalnie z myślą o przyszłych mamach. Asany są dostosowane do zmieniającego się ciała ciężarnej, a intensywność jest na tyle niska, aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno matce, jak i dziecku. Dla kobiet, które preferują ćwiczenia w domu, dostępne są również zajęcia online zoom, które umożliwiają bezpieczną praktykę pod okiem wykwalifikowanego instruktora, bez konieczności wychodzenia z domu.

eprasa.pl 423e43f793

Pamiętaj, aby zawsze słuchać swojego ciała – jeśli czujesz dyskomfort lub zmęczenie, lepiej zrezygnować z ćwiczeń na dany dzień.

Ćwiczenia jogi, których należy unikać w ciąży

Choć joga w ciąży może przynieść wiele korzyści, ważne jest, aby wiedzieć, jakie ćwiczenia są zabronione w ciąży oraz czego unikać podczas praktyki. Nie wszystkie pozycje jogi są bowiem bezpieczne dla przyszłych mam, szczególnie w miarę postępu ciąży, kiedy ciało staje się coraz bardziej wrażliwe na nadmierne napięcia i przeciążenia.

1. Jakie asany są zakazane w ciąży?

Niektóre pozycje, które są popularne w klasycznych formach jogi, powinny być całkowicie wyeliminowane lub znacząco zmodyfikowane na czas ciąży. Asany zakazane w ciąży to przede wszystkim pozycje, które wymagają intensywnego rozciągania brzucha, długotrwałego leżenia na plecach, czy pozycje odwrócone, np. stanie na głowie. Pozycje te obciążają kręgosłup, wywołują nadmierny nacisk na miednicę i brzuch oraz utrudniają przepływ krwi do płodu. Przykłady asan, których należy unikać to: Stanie na głowie (Sirsasana) – w ciąży stwarza ryzyko upadku oraz zbytniego napięcia mięśni brzucha.

Pozycja mostka (Setu Bandhasana) – ta pozycja wymaga intensywnego napięcia mięśni brzucha i miednicy, co nie jest zalecane w ciąży.

Leżenie na plecach przez długi czas – może prowadzić do ucisku na żyłę główną dolną, który prowadzi do zaburzeń przepływu krwi do macicy i dziecka.

2. Czego unikać podczas praktyki jogi w ciąży

W czasie ciąży kluczowe jest unikanie wszelkich pozycji, które wywołują dyskomfort lub napięcie w rejonie brzucha. Ważne jest, aby nie zmuszać się do głębokich skrętów, intensywnych pozycji stojących ani do skłonów, które mogą nadmiernie obciążyć kręgosłup i mięśnie brzucha. Każda kobieta powinna słuchać swojego ciała i reagować na sygnały zmęczenia, czy bólu.

Podczas ćwiczeń w ciąży unika się także skakania, nagłych ruchów i intensywnych przejść między pozycjami.

Podczas ćwiczeń w ciąży unika się także skakania, nagłych ruchów i intensywnych przejść między pozycjami. Czego nie wolno? Nie należy wykonywać pozycji, które wymagają utrzymania równowagi na jednej nodze bez wsparcia – rosnący brzuch przesuwa środek ciężkości, co znacznie zwiększa ryzyko upadku.

Tekst: Spokojnie o ciąży,
spokojnieociazy.pl


ADOBE STOCK

Bibliografia:
1. https://www.webmd.com/baby/benefits-yoga-during-pregnancy [dostęp z 10.11.2024]
2. Corrigan L, Moran P, The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis, BMC Pregnancy Childbirth 2022; 25;22:250.
3. Curtis K, Weinrib A, Katz J, Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions, Evidence Based Complementary Alternative Medicine 2012; 14;2012:715942.



Ewa Bielawny
ANITA,
anita.com

Ochrona biustu podczas aktywności fizycznej. Wybór stanika sportowego.

Pamiętajmy, aby podczas ćwiczeń, niezależnie od ich rodzaju, odpowiednio chronić biust. Piersi zbudowane są z tkanek niezwykle podatnych na rozciąganie i utratę jędrności, a podczas aktywności są narażone na wstrząsy i ruchy w aż czterech płaszczyznach. Odpowiednią ochronę biustu może zapewnić dobry biustonosz sportowy, który zminimalizuje jego niekontrolowane ruchy aż o 80%. Przy wyborze modelu warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych spraw: szerokie, odciążające ramiączka, miękkie wykończenia, które nie będą podrażniały, oraz nowoczesne tkaniny zapewniające aktywne odprowadzanie wilgoci na zewnątrz. Niezbędnym elementem jest też dobrze dopasowany rozmiar (obwód+miseczka). Świeżo upieczone mamy wśród wielu modeli znajdą także takie z odpinanymi z przodu miseczkami, które ułatwią karmienie.



Wsparcie biustu podczas ćwiczeń

Biustonosz dynamiX star 5537 podtrzymuje biust także podczas intensywnych ćwiczeń aż do miseczki G. Skrzyżowane ramiączka nie zsuwają się i zapewniają dodatkowe wsparcie, a miseczki odpinane z przodu są dużym ułatwieniem, gdy trzeba nakarmić malucha. Rozmiary: 70-90 A-G.
DynamiX star 5537, ANITA ACTIVE, anita.com

eprasa.pl 423e43f793

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

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

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

REKLAMA

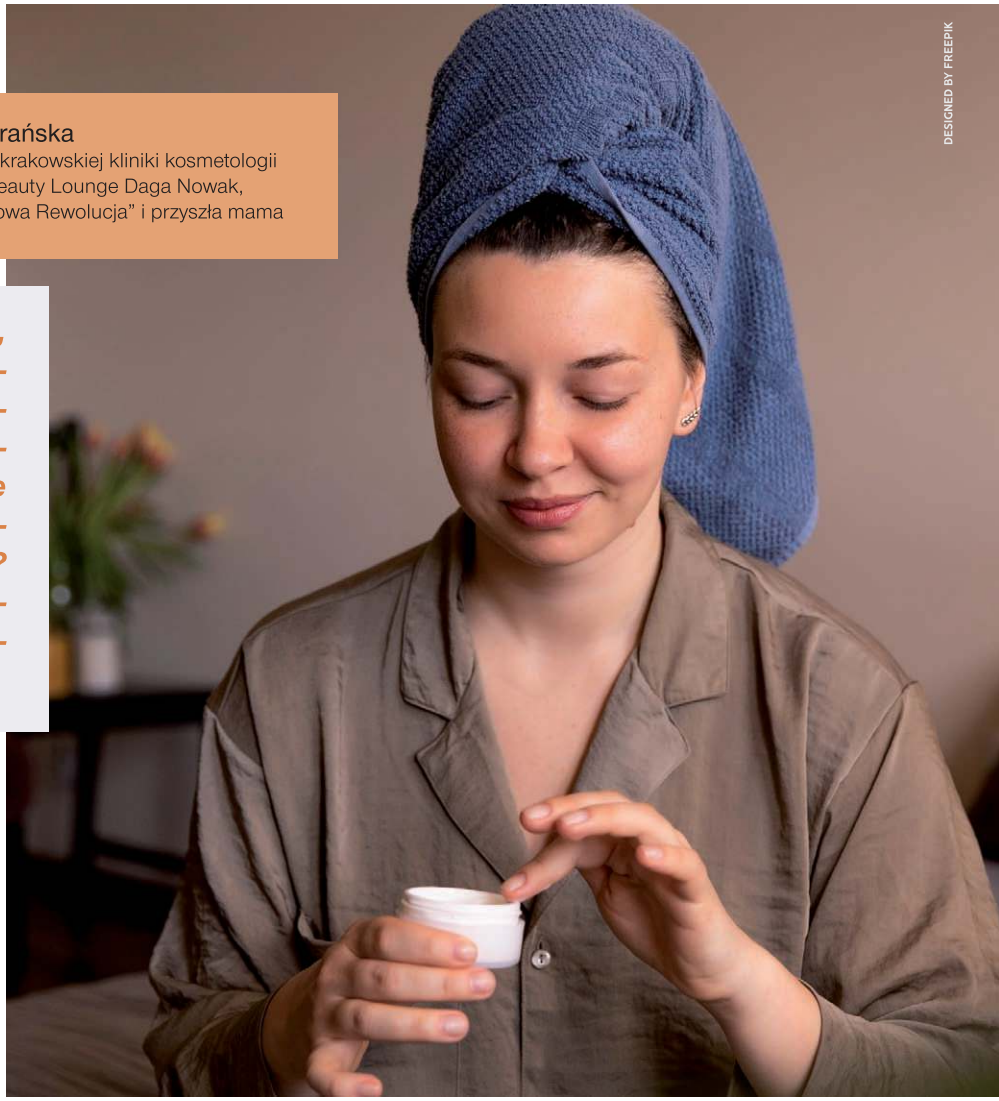
eprasa.pl 423e43f793

Retinoidy w pielęgnacji kobiety w ciąży? Nie!

Poznaj bezpieczne składniki dla promiennej cery



Dagmara Nowak-Barańska
kosmetolog, założycielka krakowskiej kliniki kosmetologii i medycyny estetycznej Beauty Lounge Daga Nowak, autorka e-booka „Retinolowa Rewolucja" i przyszła mama



DESIGNED BY FREEPIK

Dynamiczne zmiany hormonalne, jakie zachodzą w organizmie ciężarnej, powodują, że często zauważa się wtedy na skórze różnego rodzaju niepożądane zmiany, takie jak suchość, podrażnienie oraz stany zapalne. Jak sobie z nimi radzić? Czy można korzystać wtedy z inwazyjnych preparatów i zabiegów kosmetologicznych?

Ciąża a stan cery

Nie u wszystkich kobiet hormony funkcjonują tak samo. U jednych zauważa się zaburzenia wynikające z nadprodukcji sebum oraz towarzyszący temu łojotok i powstawanie stanów zapalnych (trądzikowych), a u innych pojawia się przewlekła suchość i podrażnienie. Według kosmetologów, ginekologów i położników zmiany skórne w okresie ciąży można podzielić na trzy grupy: o charakterze zmian hormonalnych – jak np. powstawanie zmian trądzikowych, uaktywnione pod wpływem ciąży m.in. hirsutyzm (zwiększone stężenie androgenów pochodzenia jajnikowego), melasma (zwiększone stężenie progesteronu, estrogenów oraz MSH mogą indukować powstawanie przebarwień) czy rozstępy oraz te, które dzięki ciąży się wyciszyły – zmniejszeniu ulega produkcja IL-2, co korzystnie wpływa na wyciszenie zmian łuszczycowych. Mnogość zachodzących zmian wynika z kilku powodów. Wzrost poziomu progesteronu zwiększa pracę gruczołów łojowych, przez co nadmiernie wydzielane jest sebum, a to z kolei prowadzi do zatykania porów i powstawania stanów zapalnych i zaskórników. W efekcie podwyższenia tego hormonu może dochodzić także do retencji wody w organizmie i powstawania obrzęków. To dlatego kobiety w początkowym etapie ciąży wyglądają z reguły na nieco „pełniejsze" niż wcześniej. Nie wynika to wcale z faktu, że przybierają na wadze, ale z tego, że przez nadmiar progesteronu w organizmie zatrzymuje się woda i powstają obrzęki limfatyczne.

Niejako na drugim biegunie są estrogeny, które działają mocno przeciwzapalnie i poprawiają nawodnienie skóry, hamując tym samym wydzielanie nadmiaru sebum. Działają korzystnie na wizualny stan skóry. Ważną rolę odgrywają również androgeny. Ich poziom (np. testosteronu) wzrasta w ciąży – szczególnie w trzecim trymestrze. Może dochodzić do zaburzeń seboregulacji, dlatego nadmiar androgenów, a głównie testosteronu, prowadzi do powstawania trądziku. Poziomy hormonów bardzo zmieniają się – nawet nie w skali miesiąca, ale pojedynczych tygodni czy nawet dni, a szczególne znaczenie odgrywa tu poziom kortyzolu. W ciąży dochodzi do zwiększonej produkcji kortyzolu, który jest naturalnie podwyższony w II i III trymestrze ciąży, co związane jest z aktywnością łożyska, które wydziela kortykoliberynę. W pierwszym trymestrze poziom stresu, który

eprasa.pl 423e43f793

regulowany jest przez kortyzol, także wzrasta na skutek naturalnych obaw związanych z zajściem w ciążę.

Czym zastąpić retinoidy w pielęgnacji, jeśli przed ciążą regularnie z nich korzystałaś?

A zatem co z popularnymi preparatami w formie serum z retinoidami? Niedawno sama zostałam postawiona przed tym problemem. Moja skóra przez lata była utrzymywana w ryzach, dzięki regularnej aplikacji retinoidów - zarówno retinolu, jak i retinolu w terapiach naprzemiennych. Gdy dowiedziałam się, że zostanę mamą, pierwszą zmianą w pielęgnacji było wykluczenie z niej retinoidów i wprowadzenie bezpiecznych oraz skutecznych - innych - składników aktywnych. Na szczęście istnieje szereg skutecznych preparatów i zabiegów działających przeciwstarzeniowo oraz przeciwtrądzikowo. Kobieta zawsze powinna jednak zadać sobie pytanie, w jakim celu stosowała retinoidy do tej pory.

Jeśli były to wskazania anti-agingowe, to zastępczymi substancjami podczas ciąży będą: ceramidy, ekstrakt z palmy sandałowej, olej z pestek dyni, ale też peptydy, niacynamid, kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 czy kwasy: migdałowy, azelainowy lub traneksamowy. Składniki te zapewniają odbudowę i uelastycznienie, a w okresie ciąży warto zadbać o prawidłowe uwodnienie tkanek, aby zwiększać elastyczność skóry.

Ciekawym i bardzo popularnym zamiennikiem retinolu jest też bakuchiol. Wykazuje mocne działanie naprawczo-stymulujące i nie działa z receptorami retinoidowymi, w związku z czym nie wykazuje działania teratogennego. W kontekście anti-agingu warto wspomnieć również o popularnej witaminie C. Jej bezpieczną formą jest palmitynian askorbylu - ze względu na swoje niskie działanie drażniące na skórę. On również jest skutecznym wymiataczem wolnych rodników i antyoksydantem. W pielęgnacji ciężarnej doskonale sprawdzi się wprowadzenie do codziennej rutyny ksantohumolu - wyciągu z szyszek chmielu. Ma on niezwykle silne działanie antyoksydacyjne, więc powinien być głównym składnikiem pielęgnacji w okresie ciąży. Działa przeciwstarzeniowo i odbudowuje płaszcz hydrolipidowy. Poza tym redukuje nadprodukcję łoju i nadmierną suchość skóry.

Co zamiast retinoidów na walkę z przebarwieniami?

W przypadku kobiet w ciąży istnieje niebezpieczeństwo, że stan przebarwień będzie się pogarszał lub że powstaną one jako zmiany nigdy wcześniej nie występujące na skórze. Wskazuje się, że problem przebarwień dotyczy aż 90% ciężarnych, a szczególnie narażone są osoby o ciemnych fototypach skóry. To dlatego, że walka hormonalna trwająca w organizmie powoduje pobudzenie melanocytów, a więc komórek odpowiedzialnych za produkcję barwnika i przekazywanie ich do warstwy naskórka. Jeżeli przed ciążą kobieta stosowała retinoidy na przebarwienia i zmiany trądzikowe, to dobrym zamiennikiem będzie teraz nadtlenek benzoilu. Jest on bezpieczny do stosowania na małe partie, miejscowo na stany zapalne. Nazywany jest terapią „pierwszego rzutu", rekomendowaną przez dermatologów, choć w formulacji 10-procentowej dostępny jest bez recepty w formie maści aptecznej. Drugim pożądanym składnikiem o dobrych wynikach badań jest kwas azelainowy, który działa depigmentująco - hamuje aktywację enzymu, jakim jest tyrozynaza.

Na szczęście istnieje szereg skutecznych preparatów i zabiegów działających przeciwstarzeniowo oraz przeciwtrądzikowo.

Dużą grupę stanowią również alfa- i beta-hydroksykwasy, m.in. kwas glikolowy, laktobionowy, migdałowy. Dawniej mówiło się, że absolutnie nie powinno się stosować w ciąży kwasów, jednak – jak pokazują najnowsze badania – można wykorzystywać je w niskich stężeniach w pielęgnacji zarówno domowej, jak i profesjonalnej. Pamiętać trzeba tylko o tym, aby nie wprowadzać peelingów chemicznych, jeśli nie znamy dokładnie tych produktów i nasza skóra nie miała z nimi kontaktu przed ciążą. Peelingi chemiczne w niewłaściwych rękach mogą wywoływać działanie niepożądane, np. poparzenia skórne. Jeśli jednak mamy do czynienia z klientką docierającą do nas na konsultację, układamy jej beauty plan w postaci pielęgnacji domowej i profesjonalnej, a dodatkowo w wywiadzie znajduje się informacja, że już wcześniej stosowała kremy z kwasami, wówczas nie rewolucjonizujemy jej dotychczasowej pielęgnacji, lecz staramy się wybrać produkty o mniejszym stężeniu i wyższym pH, udoskonalone o składniki łagodzące, takie jak ceramidy czy niacynamid. Pielęgnacja pozostaje aktywna, ale nie jest drastyczna.

Warto również zwrócić uwagę, że jeśli chodzi o wykorzystywanie alfa- i beta-hydrykosykwasów, to choć nie mają one oceny bezpieczeństwa FDA, są uważane za bezpieczne podczas wszystkich trymestrów ciąży i karmienia piersią ze względu na znikome wchłanianie ogólnoustrojowe. Wyjątek stanowią jedynie zabiegi oczyszczające, w których wykorzystywane są peelingi chemiczne na dużych powierzchniach (np. oczyszczanie pleców i nałożenie kwasu salicylowego czy TCA). W ciąży nie można mówić też o pełnej depigmentacji zmian, które były obecne na skórze już wcześniej, jednak mając świadomość uwarunkowań genetycznych, musimy chronić skórę przed powstawaniem nowych przebarwień.

Jak widać, kobieta w ciąży nie musi rezygnować z zabiegów pielęgnacji gabinetowej. Wręcz powinna korzystać z nich po to, aby postawić na działanie przeciwzapalne i odbudowujące płaszcz hydrolipidowy. Nowoczesna kosmetologia pozwala zarówno na wykorzystywanie tzw. kosmetologii białej, czyli pielęgnacyjnej, bazującej na doskonałych składnikach aktywnych, jak i zabiegów aparaturowych. A nowoczesny kosmetolog powinien być otwarty na ciągły kontakt z klientką, która musi czuć się zaopiekowana w tym szczególnym dla niej okresie.

Wyzwania dla kosmetologa

Oczywistym jest, że w ciąży można stosować mniejszą ilość preparatów, które w sposób bezpieczny mogą być wprowadzane i stosowane w pielęgnacji. Bardzo ważne jest na przykład, by w trakcie ciąży nie stosować retinoidów. Normy unijne wykazują, że w czasie trwania całego okresu ciąży pod żadnym pozorem nie powinny być one stosowane, ponieważ mogą wykazywać działanie teratogenne. Stosowanie izotretynoiny, która jest pochodną witaminy A, może w organizmie przekładać się na wady rozwojowe płodu, które wpływają na serce, kończyny, mózg czy struktury twarzowo-czaszkowe u dopiero co rozwijającego się dziecka. Pochodna witaminy A może uszkadzać płód, przez co jest absolutnie przeciwwskazana. Lepiej nie stosować więc retinoidów doustnie, nawet na miesiąc przed planowanym zajściem w ciążę.

eprasa.pl 423e43f793

Jakie herbatki można

Położna wskazuje kilka typów

Podczas dziewięciu miesięcy ciąży przyszłe mamy muszą zwracać szczególną uwagę na to, co jedzą i piją. Wiele z nich zastanawia się, czy w ciąży można pić herbatę, a jeśli tak – jakie herbatki można pić w ciąży? Odpowiedź nie jest jednoznaczna, ponieważ nie każdy napar jest bezpieczny dla rozwijającego się dziecka. Nawet te z pozoru zdrowe napoje mogą mieć działanie niekorzystne dla ciąży, szczególnie jeśli spożywane są w nadmiarze. W tym artykule opowiemy, jaki ciepły napój najlepiej sprawdzi się w ciąży. Zapraszamy do lektury!

Jakie herbatki można pić w ciąży? Bezpieczne herbatki dla ciężarnych

Wiele naparów ziołowych, które na co dzień uznajemy za bezpieczne, może oddziaływać na organizm przyszłej mamy w sposób odmienny. Dlatego warto wiedzieć, jakie herbatki można pić w ciąży, aby cieszyć się ich dobroczynnymi właściwościami, jednocześnie nie narażając siebie ani dziecka na niepożądane skutki. Oto kilka naparów, które możesz bezpiecznie włączyć do swojej diety:

1. Herbata rumiankowa w ciąży

Rumianek to klasyczny wybór wśród ziół o właściwościach kojących. Delikatny, subtelny napar rumiankowy jest ceniony za swoje działanie uspokajające oraz wspierające układ pokarmowy. Pomaga złagodzić stres, sprzyja zdrowemu trawieniu i może być pomocny przy wzdęciach, co czyni go idealnym wyborem dla ciężarnych. Pojawia się jednak często pytanie: czy kobiety w ciąży mogą pić rumianek? W odpowiednich ilościach herbata rumiankowa jest bezpieczna, jednak jak każdy napar ziołowy, powinna być spożywana z umiarem. Nadmierna ilość mogłaby teoretycznie wywołać skurcze macicy, dlatego zawsze warto skonsultować się z lekarzem przed wprowadzeniem jej do codziennej rutyny.

> ***Warto wiedzieć, jakie herbatki można pić w ciąży, aby cieszyć się ich dobroczynnymi właściwościami, jednocześnie nie narażając siebie ani dziecka.***

2. Herbata imbirowa

Imbir to prawdziwy sprzymierzeniec przyszłych mam, zwłaszcza w pierwszych miesiącach ciąży. Jego właściwości przeciwwymiotne i łagodzące problemy żołądkowe czynią z niego idealny wybór, szczególnie na mdłości, które często towarzyszą kobietom na początku ciąży. Herbata imbirowa jest szczególnie polecana w walce z porannymi nudnościami, a jej wyrazisty smak dodaje energii. Warto jednak pamiętać o umiarze – choć imbir jest bezpieczny, nadmierne spożycie może zbyt silnie stymulować układ pokarmowy lub prowadzić do zgagi.

3. Herbata miętowa

Mięta pieprzowa to kolejny ziołowy napar, który można bez obaw spożywać podczas ciąży. Jest szczególnie ceniona na trawienie, ponieważ pomaga łagodzić wzdęcia, skurcze i uczucie pełności, które często pojawiają się w tym okresie. Orzeźwiający napar z mięty działa łagodząco na układ pokarmowy i jest doskonałą alternatywą dla bardziej intensywnych ziół. Herbata miętowa, łagodna i przyjemna w smaku, to jeden z bezpiecznych naparów, po który można sięgać bez obaw w trakcie całej ciąży.

4. Melisa

Melisa jest znana ze swojego łagodnego działania uspokajającego. Pomaga w redukcji napięcia i poprawie jakości snu. Napar z melisy jest doskonałym wyborem, jeśli przyszła mama chce się zrelaksować i wyciszyć przed nocnym odpoczynkiem.

5. Herbaty owocowe

Napar z suszonych owoców to prawdziwy hit wśród kobiet szukających zdrowych, a jednocześnie smacznych napojów. Herbaty owocowe z hibiskusa, dzikiej róży czy malin, są nie tylko doskonałym źródłem witamin, ale także wspaniale orzeźwiają. Brak kofeiny czyni je idealnym wyborem dla przyszłych mam, które chcą zredukować spożycie tego składnika. Bogate w przeciwutleniacze owocowe herbaty są bezpieczne i wspomagają odporność, a jednocześnie oferują niezrównany smak. To doskonały wybór, gdy zastanawiamy się, jakie herbatki można pić w ciąży, ponieważ łączą w sobie przyjemność picia z korzyściami zdrowotnymi.

6. Herbaty na trawienie

Problemy trawienne to jedna z najczęściej występujących dolegliwości podczas ciąży, szczególnie w późniejszych jej etapach. Na szczęście istnieją napary, które wspomagają pracę układu pokarmowego i pomagają łagodzić nieprzyjemne objawy. Herbaty wspomagające trawienie, takie jak mięta pieprzowa, rumianek czy imbir, to świetny wybór, jeśli pojawią się wzdęcia, niestrawność lub zgaga. Każda z tych roślin działa delikatnie, a jednocześnie efektywnie. Pamiętaj jednak, aby przed zakupem sprawdzić, czy dana mieszanka nie zawiera niedozwolonych w ciąży ziół. Unikaj herbat zawierających dużą ilość kofeiny, takich jak mocna czarna herbata.

Herbaty, których należy unikać w ciąży

Choć wiele herbat ma pozytywny wpływ na zdrowie istotne jest, aby spożywać je z umiarem i wiedzieć, jakich herbat unikać w ciąży. Teina, czyli herbaciany odpowiednik kofeiny, może wpływać niekorzystnie na rozwijający się płód, dlatego przyszłe mamy powinny zwracać szczególną uwagę na ilość spożywanych naparów. Nie oznacza to jednak, że wszystkie herbaty trzeba całkowicie wyeliminować – wiele z nich, w odpowiednich ilościach, wspiera Twoje zdrowie.

eprasa.pl 423e43f793

pić w ciąży?



eprasa.pl 423e43f793

1. Czy kobiety w ciąży mogą pić zieloną herbatę i czarną herbatę?
Zielona herbata jest bogata w przeciwutleniacze, które wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami, a herbata czarna wspomaga zdrowie układu krążenia. Jednak te herbaty zawierają kofeinę (teinę), która w nadmiernych ilościach może przenikać przez łożysko i wpływać na rozwój płodu. Pojawia się więc pytanie, czy kobiety w ciąży mogą pić zieloną herbatę, oraz jaką ilość herbaty można bezpiecznie spożywać.

2. Herbata z liści malin
Herbata z liści malin jest znana z pozytywnego wpływu na przygotowanie macicy do porodu, szczególnie w ostatnich tygodniach ciąży. Niemniej jednak, w pierwszym trymestrze należy jej unikać, ponieważ może ona wywołać przedwczesne skurcze, co może być niebezpieczne dla rozwijającego się płodu. Warto rozważyć jej picie dopiero w ostatnich tygodniach ciąży, ale zawsze po konsultacji z lekarzem, który pomoże ustalić odpowiednią dawkę.

3. Herbaty z lukrecji
Lukrecja to kolejne zioło, którego spożycia powinny unikać kobiety w ciąży. Herbaty zawierające lukrecję mogą podnosić ciśnienie krwi i prowadzić do zatrzymywania wody w organizmie, co dodatkowo obciąża układ krążenia. Lukrecja może również wpływać na gospodarkę hormonalną, co czyni ją nieodpowiednią dla kobiet w ciąży. Należy więc unikać naparów, które zawierają ten składnik.

4. Inne zioła i napary
Jakiej herbaty nie można pić w ciąży? Warto unikać naparów z szałwii, która może powodować skurcze macicy, oraz żeń-szenia, który zaburza równowagę hormonalną. Warto również ostrożnie podchodzić do naparów z pokrzywy, która ma działanie moczopędne, przez co może zaburzać równowagę elektrolitową w organizmie.

Czy w ciąży można pić herbatę z cytryną?

Wiele przyszłych mam zastanawia się, czy kobiety w ciąży mogą pić herbatę z cytryną. Cytryna jest bogatym źródłem witaminy C, wspiera układ odpornościowy oraz pomaga w walce z infekcjami, co jest szczególnie ważne w trakcie ciąży, kiedy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia. Sam dodatek cytryny do herbaty nie stanowi żadnego zagrożenia – o ile wybór odpowiedniej herbaty, do której dodajemy cytrynę, jest przemyślany. Najlepszym wyborem są herbaty owocowe lub herbatki ziołowe, które nie zawierają kofeiny. Dodanie cytryny do takich naparów nie tylko wzbogaca smak, ale również dostarcza witaminy C, wspierając tym samym odporność przyszłej mamy. Cytryna ma także właściwości wspomagające trawienie, co może przynieść ulgę przy niektórych ciążowych dolegliwościach, takich jak zgaga czy wzdęcia. Jeśli rozważasz dodanie cytryny do czarnej lub zielonej herbaty, należy mieć na uwadze zawartość kofeiny w tych napojach. Warto także pamiętać, że niektóre kobiety mogą mieć wrażliwszy żołądek w czasie ciąży, a kwaśna cytryna w połączeniu z herbatą nasila objawy zgagi. W takim przypadku lepiej zastąpić ją napojami z bardziej neutralnym smakiem lub skonsultować się z lekarzem w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

Tekst: Spokojnie o ciąży,
spokojnieociazy.pl

Ważne!

Zaleca się, aby dzienne spożycie kofeiny u kobiet w ciąży nie przekraczało 200-300 mg, co odpowiada około 2-3 filiżankom herbaty dziennie. Herbata czarna, szczególnie gdy jest to herbata liściasta, zawiera około 40-50 mg kofeiny na filiżankę, natomiast zielona herbata – około 30-35 mg. Dlatego można je pić w ciąży, ale z zachowaniem umiaru i dbałością o łączną ilość kofeiny przyjmowanej z różnych źródeł.



Bibliografia:
1. Barańska M, Issat T, Weker H, Więch M, Żywienie kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka, y Instytut Matki i Dziecka, Zakład Żywienia, Warszawa 2021
2. Bazylko A.: Substancje roślinne, wskazania i przeciwwskazania do stosowania w czasie ciąży i przygotowania do porodu, Farm Pol, 2010, 66(7): 478-483.
3. Łuczak A, Nowak M, Szałek E, Bezpieczeństwo leków roślinnych w ciąży, Farmacja Współczesna 2017; 10: 140-146.
4. Rzońca E., Szymusik I., Bartkowiak R., „Picie kawy w ciąży – wpływ na przebieg ciąży i zdrowie matki i dziecka", Ginekologia Polska, 2019, 90(11): 648-654.

eprasa.pl 423e43f793



REKLAMA

eprasa.pl 423e43f793

9 miesięcy zdrowia



Jak dieta w ciąży wpływa na rozwój dziecka?

Współautorki książki „Dieta w ciąży" dzielą się swoją wiedzą na tematy związane z odżywianiem, ale także z pasją przekazują praktyczne porady dla przyszłych mam. W rozmowie z nimi odkryjemy, jakie składniki odżywcze są kluczowe w diecie ciężarnej, jakie błędy żywieniowe najczęściej popełniają przyszłe mamy oraz jakich mitów dotyczących diety w ciąży należy się wystrzegać. Poznajcie tajniki zdrowego odżywiania w tym wyjątkowym okresie życia.





Ewa Sypnik-Pogorzelska
i Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska
Dyplomowane dietetyczki z powołaniem i założycielki Poradni Dietetycznej Dietosfera. Występowały w programach poradnikowych i lifestylowych dla telewizji Kuchnia+, Polsat i TVN

Dobra Mama: Jakie składniki odżywcze są szczególnie ważne w diecie ciężarnej i dlaczego?

Dietosfera: Dieta dla kobiety w ciąży powinna przede wszystkim dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych: makro i mikroelementów, które zapewnią i będą wspierać prawidłowy rozwój dziecka oraz dbać o zdrowie przyszłej mamy.

Poza dobrymi jakościowo makroskładnikami czyli pełnowartościowym białkiem, zdrowymi tłuszczami – niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi i złożonymi węglowodanami, powinny się w niej znaleźć – szczególnie ważne i w większej ilości – składniki mineralne i witaminy. Uwaga w tym specyficznym czasie powinna być skupiona szczególnie na kwasie foliowym, który warto suplementować już kilka/ kilkanaście tygodni przed poczęciem, a dieta powinna dodatkowo obfitować w żelazo, wapń, kwasy omega-3 czy witaminę D.

Kwas foliowy jest niezbędny do prawidłowego rozwoju układu nerwowego. Niedobory tego składnika mogą prowadzić do wad wrodzonych cewy nerwowej dziecka (min.: rozszczepu kręgosłupa czy przepukliny: mózgowej, oponowej). W naturalnej formie foliany znajdziemy w zielonych warzywach liściastych takich jak szpinak, kapusta, sałata, ale też w brokułach, kalafiorze czy brukselce. Dobrym źródłem będą też warzywa strączkowe, żółtko jaja, pestki i orzechy.

Żelazo jest niezwykle potrzebne do procesów krwiotwórczych, budowy mięśni, i ośrodkowego układu nerwowego. Warto zadbać o większą ilość żelaza w codziennej diecie i w tym ważnym okresie serwować czerwone mięso, żółtko jaj, strączki, pestki dyni, sezam, pistacje, kakao, ale też buraki czerwone, zielone warzywa liściaste – szczególnie bogata w żelazo jest natka pietruszki. Warto pamiętać o komosie ryżowej, kaszy gryczanej i jaglanej. Warto wiedzieć, że żelazo lepiej wchłaniane jest w obecności witaminy C.

Wapń – bierze udział w tworzeniu kości i zawiązków zębów. Nieoceniony jest również w tym czasie dla organizmu matki, aby zapobiec problemom z zębami, podatnością na złamania, a nawet osteoporozą w późniejszych etapach życia. Najważniejsze źródła wapnia to przede wszystkim mleko i przetwory mleczne: jogurt, sery i twarogi, ale też sardynki, jaja, sezam, migdały czy zielone warzywa liściaste albo suszone figi.

Kwasy omega-3 są kluczowe w prawidłowym rozwoju mózgu i wzroku u dziecka, wspiera prawidłowe działanie układu nerwowego, ale też odpornościowego. Głównym źródłem kwasów omega-3 są tłuste ryby morskie- łosoś, makrela, sardynki, ale też siemię lniane, olej lniany czy orzechy. Jeśli ryby morskie w diecie kobiet w ciąży nie występują lub są, ale w małej ilości, niezbędna będzie suplementacja.

Jod – niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy matki i rozwijającego się dziecka. Prawidłowa podaż jodu chroni przed chorobami tarczycy i zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Źródłem

Pamiętać należy o płynach i odpowiednio dobranej do potrzeb matki i dziecka suplementacji – najlepiej po konsultacji z lekarzem prowadzącym.

eprasa.pl 423e43f793

jodu będą ryby morskie, nabiał, jajka czy sól jodowana.
Witamina D – reguluje stężenie wapnia i fosforu we krwi, pomaga utrzymać prawidłową gęstość mineralną kości i wpływa na układ odpornościowy. Najważniejsze to zadbać o syntezę skórną tej witaminy. W Polsce jest to możliwe od marca do września przebywając ok. 30 min na słońcu bez stosowania filtrów UV, szczególnie w godzinach 10-14. Najlepiej jednak oznaczyć 25(OH)D w surowicy i dobrać ew. suplementację według potrzeb kobiety po konsultacji z lekarzem. Dobrze również zadbać o błonnik pokarmowy – który wspiera prace jelit, zapobiega zaparciom, które w ciąży pojawiają się dość często. Stabilizuje on również poziom cukru we krwi. Błonnik pokarmowy to również super pożywka dla bakterii jelitowych, a one jak wiemy mają ogromny wpływ na cały nasz organizm, odporność czy prace układu nerwowego. Warto włączyć do diety: świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału, gruboziarniste kasze czy siemię lniane.

Dobra Mama: Jakie są różnice w potrzebach żywieniowych w poszczególnych etapach ciąży?

Dietosfera: Ciąża to specyficzny moment w życiu kobiety. A dostarczenie odpowiednich składników odżywczych wynikających z rozwoju płodu, ale też adaptacji organizmu kobiety do nowych wymagań jest kluczowe. Niezależnie od trymestru, dieta powinna być dobrze zbilansowana i dostarczyć odpowiednią ilość energii, szczególnie w ostatnim trymestrze ciąży kiedy to rozwijające się dziecko ma też coraz większe potrzeby rozwojowe. Bardzo istotne w całym etapie ciąży jest to, aby wyeliminować alkohol, papierosy, surowe, niedogotowane mięso, ryby czy jaja oraz niepasteryzowane produkty mleczne. Koniecznie trzeba pamiętać, aby dokładnie myć warzywa i owoce, a wszystko po to, aby uniknąć niebezpiecznego zakażenia bakteryjnego: toksoplazmozą, salmonellą czy listerią. Dobrze jest również ograniczyć spożycie kawy do 1-2 filiżanek dziennie.
O ile pierwszy trymestr ciąży nie jest wymagający pod względem energetycznym to już w drugim i trzecim – w zależności od wyjściowej masy ciała kobiety – zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o ok. 300 / 450 kcal. Pierwszy trymestr jest też trudny ze względu na brak apetytu i mdłości. Warto wtedy jeść mniejsze lekkostrawne posiłki, ale bardziej regularnie, aby nie doprowadzać do spadków glukozy, które mogą nasilać nieprzyjemne mdłości. W tym czasie trzeba zwrócić większą uwagę na kwas foliowy i/ lub suplementację tym związkiem. W drugim trymestrze warto zwrócić uwagę na pełnowartościowe białko – budulec tkanek maluszka, ale też żelazo, kluczowe dla produkcji hemoglobiny – pomaga zapobiegać anemii, wapń – wspierający rozwój kości i zębów, kwasy omega 3- niezbędne do rozwoju układu nerwowego. W trzecim trymestrze należy cały czas monitorować żelazo, dbać o DHA i wapń w diecie oraz dobre jakościowo białko. Na tym etapie może pojawić się zgaga czy zaparcia. Warto zadbać o błonnik pokarmowy i produkty, które mają za zadanie zapewnić równowagę kwasowo – zasadową. Pamiętać należy o płynach i odpowiednio dobranej do potrzeb matki i dziecka suplementacji – najlepiej po konsultacji z lekarzem prowadzącym.

Dobra Mama: Jak ważne jest wyliczenie kaloryczności i wartości odżywczej dla przyszłych mam i jak powinny to interpretować?

Dietosfera: Wyliczone makroskładniki mogą pomóc w ustaleniu indywidualnych potrzeb energetycznych młodej mamy. W ciąży nie trzeba liczyć kalorii, ale można zorientować się i kontrolować ilość potrzebnego białka, tłuszczu czy węglowodanów. W pierwszym trudnym ze względu na mdłości i brak apetytu trymestrze

REKLAMA

NATURALNE WSPARCIE
W NIEDOBORACH ŻELAZA



Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 423e43f793

zobaczyć czy dostarczamy odpowiedniej ilości białka i energii. Taka dodatkowa informacja, często pomaga czuć się bezpieczniej, świadomie podejmować decyzje żywieniowe, które mają wspierać zdrowie mamy, ale przede wszystkim rozwój i zdrowie dziecka.

Dobra Mama: Jakie najczęstsze błędy żywieniowe popełniają przyszłe mamy, które zauważyły Panie w swojej praktyce zawodowej?

Dietosfera: Nadal pokutuje przekonanie, że w ciąży kobieta powinna jeść „za dwoje", a tak naprawdę, o czym przekonujemy w książce, powinna jeść „dla dwojga". Kobieta ciężarna, zwłaszcza w I trymestrze nie musi znacząco zwiększać kaloryczności diety, ale stanowczo wskazane aby zadbała o jej jakość. Drugi, skrajny pogląd jest jeszcze bardziej niebezpieczny – kobiety często licytują się, która przytyła mniej w ciąży, co może być niebezpieczne. Niefizjologiczny i niewskazany zdrowotnie jest zbyt mały i zbyt duży przyrost masy ciała. Zdrowe przybranie na wadze w ciąży to 9-12 kg. Dotyczy to kobiet, które miały prawidłową masę ciała przed ciążą. Jeśli kobieta miała przez ciążą nadwagę to może przytyć dużo mniej, a jeśli niedowagę to spokojnie może przekroczyć te 12 kg. W tych „ciążowych kilogramach" 2/3 przyrostu masy ciała ciężarnej przypada na rozwijające się w macicy dziecko, wody płodowe, powiększoną masę macicy i piersi (jest to przyrost niezależny od pani). Pozostała 1/3 masy ciała to nagromadzone rezerwy tkanki tłuszczowej lub zatrzymywane w organizmie płyny, a dopiero kolejne kilogramy wynikają z przytycia. Nie trzeba przesadzać i chorobliwie troszczyć się o idealny przyrost masy ciała.

Dobra Mama: Jakie są najczęstsze mity dotyczące diety w ciąży, które chciałyby Panie obalić?

Dietosfera: Podczas ciąży dieta ma ogromne znaczenie dla zdrowia mamy i dziecka. Niestety, wokół tematu narosło wiele mitów, które mogą wprowadzać w błąd. O jednym z mitów już wspominałyśmy – „w ciąży trzeba jeść za dwoje". A prawdą jest, że w ciąży nie chodzi o jedzenie więcej, ale lepiej, a kaloryczność zwiększamy po mału w każdym trymestrze, ale nigdy nie jest to podwojenie zapotrzebowania kalorycznego.

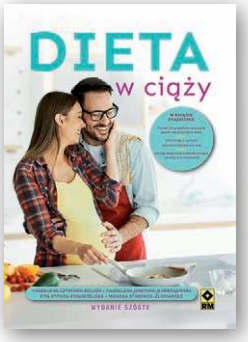
Kobieta ciężarna, zwłaszcza w I trymestrze nie musi znacząco zwiększać kaloryczności diety, ale stanowczo wskazane aby zadbała o jej jakość.

Kolejny mit – „nie wolno pić kawy". W ciąży kawa w umiarkowanych ilościach jest dozwolona. Bezpieczna dawka kofeiny to do 200 mg dziennie (ok. 1, max 2 filiżanki kawy). Nadmiar kofeiny może zwiększać ryzyko poronienia, ale umiarkowana ilość jest bezpieczna. Lepiej unikać napojów energetycznych i dużej ilości mocnej herbaty, bo również zawierają kofeinę.

Spotkałyśmy się też z opinią, że w ciąży „nie można jeść ryb". Jest to oczywiście nie prawdą, bo ryby są bardzo ważne w diecie ciężarnej, dostarczają DHA – kwasu tłuszczowego omega-3 niezbędnego dla rozwoju mózgu dziecka. Należy wybierać te o niskiej zawartości rtęci (łosoś, pstrąg, dorsz, sardynki), a unikać np. tuńczyka (dużo rtęci) oraz surowych ryb i sushi (ryzyko zakażeń). Ryby dostarczają DHA – kwasu tłuszczowego omega-3 niezbędnego dla rozwoju mózgu dziecka. Słyszałyśmy też teorie, że ciężarna powinna unikać nabiału i jajek. Nabiał jest bardzo ważny, ale trzeba uważać na produkty z mleka niepasteryzowanego. Unikać serów pleśniowych, camemberta, brie, oscypka – jeśli są niepasteryzowane. Za to zupełnie bezpieczne i wskazane w diecie ciężarnej są: twaróg, jogurt, ser żółty, mozzarella – jeśli są pasteryzowane. Pasteryzowany nabiał to świetne źródło wapnia, białka i witamin z grupy B. Podobnie jest z jajkami, są bardzo zdrowe, ale powinny być dobrze ugotowane lub usmażone. Jedynie surowe jajka (np. w majonezie domowym, kogel-mogel) mogą przenosić salmonellę. Jajka dostarczają choliny – kluczowego składnika dla rozwoju mózgu dziecka.

Kolejna teoria sugeruje wyeliminowanie przypraw. Można jeść większość przypraw, ale warto unikać nadmiaru soli, ostrych przypraw i ziół mogących wywoływać skurcze (np. aloes, szałwia). Za to zupełnie bezpieczne przyprawy – kurkuma, imbir, bazylia, oregano, czosnek, cynamon, są wręcz wskazane, bo dieta ciężarnej ma być smaczna. Poza tym np. imbir pomaga w mdłościach, a kurkuma działa przeciwzapalnie. Polecamy za to ograniczyć – szałwię, aloes, lukrecję, duże ilości chili.

Według nas w ciąży nie trzeba jeść za dwoje – wystarczy jeść zdrowo i mądrze! Dieta powinna być bogata w białko, zdrowe tłuszcze, błonnik i witaminy. Należy unikać alkoholu, niepasteryzowanych produktów, surowych ryb i nadmiaru cukru.



Rozmowa z współautorkami książki „Dieta w ciąży" – Ewą Sypnik-Pogorzelską oraz Magdaleną Jarzynką-Jendrzejewską, WYDAWNICTWO RM, rm.com.pl



eprasa.pl 423e43f793

Herbapol Poznań

JAKOŚĆ
SMAK
CZYSTY SKŁAD

Glukoza
w 3 smakach

CYTRYNOWYM

NATURALNYM

CYTRYNOWO - MIĘTOWYM

REKLAMA

REKOMENDOWANA PRZEZ:

POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW



Sprawdź w aptece lub na: herbapol.net

eprasa.pl 423e43f793

Zdrowie kobiet

od zewnątrz



Pharmaceris S MINERALNY SPRAY OCHRONNY SPF 50+ do twarzy i ciała. Do stosowania już od 1. dnia życia. Zapewnia bardzo wysoką ochronę przed słońcem dzięki 100% filtrom mineralnym. Lekka emulsja, bez efektu lepkości, do aplikacji na mokrą i suchą skórę. Zawiera witaminę E, wspierającą regenerację skóry narażonej na działanie promieni UV. PHARMACERIS, pharmaceris.com

Oillan Multi-Help Multifunkcyjna dermo-maść. Specjalistyczny produkt odpowiadający na wiele potrzeb. Smart pielęgnacja, gwarantująca bezpieczeństwo i skuteczność – dzięki wszechstronnym badaniom. Do stosowania miejscowo na usta, brodawki sutkowe kobiet w ciąży i karmiących piersią, na przesuszone partie skóry, takie jak łokcie, kolana, skórki wokół paznokci. OILLAN, oceanic.pl





H_2O - Hydromineralny krem do twarzy. Lekki, nawilżający krem, który koi, łagodzi podrażnienia, przywraca jej blask, odżywia i zmniejsza zaczerwienienia. Łatwo się rozprowadza i błyskawicznie się wchłania. MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA, ministerstwodobregomydla.pl



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



Dezodorant Super Deo. Niezależnie od pory roku chcemy czuć się świeżo, a to zapewnia ten wyjątkowy Superdezodorant Super Deo. Został wykonany z oryginalnej (nie imitacja) skały, która świetnie neutralizuje pot i nie zostawia plam. Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników ani zapachu, nie szczypie, więc jest dobry także dla wrażliwców. Testowany dermatologicznie. Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich. 19 zł, REUTTER, izakpol.pl



Naturalny balsam na rozstępy Hagi MAMA to bezpieczna formuła stworzona przez mamy, dla mam. Nawilża, zwiększa elastyczność skóry i redukuje widoczność rozstępów dzięki kompleksowi Striover™ i olejom roślinnym. 98% składników pochodzenia naturalnego. HAGI, hagi.com.pl/pl





Wzmacniający szampon CAPILARTE polecany jest do codziennego stosowania dla osób z cienkimi włosami i skłonnością do wypadania. Zwiększa objętość i gęstość włosów, pobudza, odżywia i wzmacnia cebulki. DERMEDIC, dermedic.pl/pl/

eprasa.pl 423e43f793

Kosmetyki i suplementy diety stanowią dziś nieodłączny element codziennej pielęgnacji kobiet. W tym przeglądzie zwracamy uwagę na najciekawsze produkty aktualnie dostępne na naszym rynku.



od wewnątrz



LittleMe. Przebadany suplement wspomagający zdrowie mamy i rozwijającego się dziecka. Zawiera zestaw niezbędnych składników dla kobiet w okresie ciąży. Stosuj po konsultacji z lekarzem prowadzącym.
HEALTH LABS CARE,
healthlabs.care/pl



PROVAG®. Doustny probiotyk ginekologiczny. Chroni i odbudowuje mikroflorę układu moczowo-płciowego i pokarmowego. Rekomendowany przy nawracających problemach intymnych, antybiotykoterapii oraz w okresach szczególnych: ciąża, menopauza.
IBSS BIOMED S.A., biomed.pl

Innofer kapsułki 90. To suplement diety o opatentowanym składzie zawierający żelazo elementarne, wyróżniające się wysoką zawartością czystego żelaza – aż 98%. Innofer® kapsułki 90 to 20 mg żelaza w 1 kapsułce. Produkt jest wolny od sztucznych barwników, substancji konserwujących oraz cukru.
CHIESI POLAND, innofer.pl



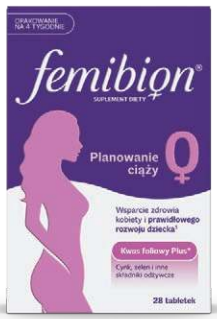


Suplement diety Colostrum Immune. Posiada aż 60% immonoglobulin (IgG). Wspiera naturalną odporność całej rodziny – dzieci, osób aktywnych i potrzebujących wsparcia w codziennym życiu. Przyczynia się do utrzymania równowagi mikrobioty jelitowej. Posiada wyjątkowe właściwości regenerujące oraz wpływa na odbudowę i ochronę błony śluzowej jelit.
GENOSCOPE, genoscope.pl





Floradix tabletki, suplement diety. To źródło organicznego żelaza, witamin B2,B6, B12, C oraz kwasu foliowego, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek (z udziałem witaminy B6 i B12) i hemoglobiny. Ponadto, kwas foliowy przyczynia się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży.
SALUS HAUS, floradix.pl



Femibion® 0 Planowanie ciąży z Kwasem foliowym Plus (kwas foliowy i L-metylofolian wapnia) został specjalnie opracowany, aby wspierać organizm kobiety w budowaniu niezbędnego poziomu folianów przed zajściem w ciążę.
FEMIBION, femibion.pl

Centrum Women. Zestaw 23 witamin i minerałów w jednej tabletce dziennie. Dostarcza organizmowi kobiety przynajmniej 100% dziennego zapotrzebowania na kluczowe witaminy. Centrum, jako numer 1 wśród multiwitamin na świecie, zdobyło zaufanie pacjentów również dzięki licznym badaniom klinicznym.
CENTRUM,
witaminy-centrum.pl





Prenalen Gardło. To formuła stworzona specjalnie z myślą o kobietach w ciąży i karmiących piersią. Zawiera suchy ekstrakt z propolisu oraz witaminę C, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.
POLSKI LEK,
apteczkadziecka.pl

Apipregna kapsułki. To suplement diety przeznaczony dla kobiet planujących potomstwo, w ciąży oraz karmiących piersią. Uzupełnia dietę w składniki wspomagające układ odpornościowy. Dostarcza witamin, minerałów oraz składników naturalnych, takich jak czosnek, acerola i rokitnik.
FARMINA SP. Z O.O.,
farmina.pl



eprasa.pl 423e43f793

Jak niedobór witamin z grupy B może wpływać na

koncentrację i pamięć?



eprasa.pl 423e43f793

Witaminy z grupy B odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu naszego organizmu, a w szczególności mózgu. Wpływają one na koncentrację, pamięć oraz procesy poznawcze (1). Niestety, w świecie pełnym stresu, nadmiaru obowiązków i szybkiego trybu życia nie zawsze dbamy o zbilansowaną i zróżnicowaną dietę, co zwiększa ryzyko niedoborów składników odżywczych np. witamin z gr. B (2). Jakie są konsekwencje niedoborów witamin z grupy B dla prawidłowej pracy mózgu i funkcji poznawczych? Jak im zapobiec? Poznaj odpowiedzi na nurtujące Cię pytania!



Dlaczego współcześnie stres jest tak dużym wyzwaniem?

Wielu z nas zauważa negatywny wpływ stresu na swoje życie, a eksperci zgadzają się, że współczesny styl życia jest nierozerwalnie związany z ciągłym stresem, brakiem odpoczynku i przeciążeniem emocjonalnym. Jak wskazuje się w badaniach, stres przyczynia się do zaburzeń zdrowia np.: wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, zaburzeń psychicznych, np.: nerwowości, a także istotnie pogarsza funkcje poznawcze, przyczyniając się do obniżenia samooceny czy pamięci. Wpływa także na takie kwestie jak koncentracja czy zdolność do podejmowania decyzji (3). Wszystkie te negatywne aspekty są uwarunkowane biologicznie. Stres prowadzi do nadprodukcji kortyzolu – hormonu, który w nadmiarze może negatywnie wpływać na funkcje mózgu, takie jak koncentracja i pamięć (3). Dodatkowo zauważa się, że osoby zestresowane często sięgają po niezdrowe jedzenie i szybkie przekąski, tym samym zwiększając ryzyko niedoborów w diecie (4).

Stres prowadzi do nadprodukcji kortyzolu-hormonu, który w nadmiarze może negatywnie wpływać na funkcje w naszym mózgu.

Co odpowiada za naszą koncentrację?

Neuroprzekaźniki i struktury w mózgu – hipokamp

Warto wiedzieć, że za koncentrację w dużej mierze odpowiadają neuroprzekaźniki, takie jak serotonina, dopamina i acetylocholina obecne w naszym mózgu. Substancje te regulują procesy myślowe, nastrój oraz zdolność do skupienia uwagi. Z kolei wśród struktur naszego centrum dowodzenia kluczowy jest hipokamp. Jego właściwe funkcjonowanie odpowiada za dobrą pamięć i zdolność uczenia się (5). Co ciekawe, właśnie na jego aktywność wpływają witaminy z grupy B, szczególnie B6 i B12. Niedobór tych witamin może powodować zaburzenia w procesach takich jak koncentracja i pamięć (6).

Dieta dla mózgu

Co warto o niej wiedzieć?

Dobrze zbilansowana dieta ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania mózgu. W tym wypadku szczególnie ciekawa jest dieta MIND (ang. Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, pl. tłum.: połączenie diety śródziemnomorskiej i diety DASH będące wsparciem w zapobieganiu chorobom neurologicznym), która łączy elementy diety śródziemnomorskiej i DASH. Jak wskazują badania – jest wyjątkowo korzystna dla pracy naszego mózgu – może skutecznie opóźnić wystąpienie chorób neurodegeneracyjnych, takich jak np. choroba Alzheimera, nawet o dekadę. Dieta MIND została opublikowana w 2015 roku w renomowanych czasopismach naukowych takich jak Alzheimer's & Dementia i jako jedna z pierwszych diet adresuje właśnie potrzeby mózgu – pamięć i koncentrację (2). Jak wskazują autorzy diety produkty takie jak tłuste ryby, orzechy, jagody, zielone warzywa liściaste oraz produkty pełnoziarniste dostarczają niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin z grupy B, które wspierają funkcje poznawcze (1, 5, 6).

Wpływ witamin z grupy B na funkcje poznawcze i układ nerwowy

Witaminy z grupy B, takie jak B6, B9 (kwas foliowy) i B12, odgrywają kluczową rolę w syntezie neuroprzekaźników. Na przykład witamina B6 jest niezbędna do produkcji serotoniny i dopaminy, które regulują nastrój oraz procesy poznawcze, a z kolei witamina B12 uczestniczy w metabolizmie homocysteiny – związku, który jest związany z poważnymi zaburzeniami układu poznawczego (6, 7).
Dodatkowo, witaminy z grupy B biorą udział w szeregu przemian metabolicznych, w tym także tych zachodzących w mózgu. Niedobór witamin z grupy B nie tylko zaburza przemianę białek, węglowodanów i tłuszczów, ale

eprasa.pl 423e43f793



także uniemożliwia prawidłową syntezę materiału genetycznego DNA/RNA, a w konsekwencji może przyczyniać się do zaburzeń w budowie mózgu, w tym tak kluczowych obszarów jak hipokamp (6). Jak wskazują naukowcy, niedobór witamin z grupy B np. witaminy B6 istotnie wpływa na poziom neuroprzekaźników – w tym wypadku serotoniny – hormonu odpowiadającego za szczęście, ale także i pamięć. Dodatkowo, witamina B12 wspiera regenerację komórek nerwowych oraz może zapobiegać ich uszkodzeniom (6, 7).

Skutki niedoboru witamin z grupy B dla koncentracji i pamięci

Niedobór witamin z grupy B może prowadzić do odczuwania przewlekłego zmęczenia, trudności w skupieniu uwagi oraz spadku wydajności intelektualnej, co jest związane m.in. z zaburzeniem syntezy neuroprzekaźników w mózgu. Dodatkowo niedobór witamin z grupy B może również przyczynić się do rozwoju niedoboru żelaza, która również może objawiać się osłabieniem, zmęczeniem czy brakiem koncentracji (8).

Najczęstsze przyczyny niedoboru witamin z grupy B

Zgodnie z tym co wspomniano wyżej, niedobory witamin z grupy B istotnie wpływają na funkcjonowanie naszego mózgu, a także na procesy takie jak koncentracja czy pamięć. Warto zatem dowiedzieć się skąd biorą się te niedobory? Jedną z podstawowych przyczyn jest niewłaściwa dieta, czyli taka która jest monotonna. Brak zróżnicowanych, zdrowych produktów, takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe czy ryby, może prowadzić do niedoborów witamin z grupy B (8). Dodatkowo sytuację tą pogarszać mogą inne czynniki, takie jak np. prowadzony styl życia. Mianowicie stres, brak snu oraz nadmiar alkoholu negatywnie wpływają nie tylko na spożywanie zdrowej i pełnowartościowej diety, ale także na wchłanianie tych witamin w świetle przewodu pokarmowego (4). Dodatkowo czynniki zdrowotne takie jak choroby układu pokarmowego, zaawansowany wiek czy przyjmowanie niektórych leków mogą zaburzać wchłanianie witamin z grupy B (8).

Brak zróżnicowanych, zdrowych produktów, takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe czy ryby, może prowadzić do niedoborów witamin z grupy B

Jak uzupełnić niedobór witamin z grupy B?

Źródła witamin w diecie

Niewątpliwie najlepszym źródłem witamin z grupy B są produkty spożywcze takie jak ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy), mięso (drobiowe, wieprzowe) czy nabiał i jaja. Wymienione produkty zawierają wszystkie witaminy z grupy B i są głównym źródłem witaminy B6 i B12. Dodatkowo witaminę B9, czyli foliany znajdziemy w warzywach takich jak zielone warzywa liściaste i w nasionach roślin strączkowych np. soi czy soczewicy (8).

Większość witamin z grupy B, z wyjątkiem witaminy B12, zawierają także produkty takie jak orzechy, nasiona, przyprawy: czosnek, curry, imbir, chili czy pełnoziarniste produkty zbożowe, brązowy ryż, komosa ryżowa i kiełki pszenicy. Niewielkie ilości witamin z grupy B (z wyjątkiem B12) zawierają także banany, morele suszone, papryka, kapusta, ziemniaki czy sok pomidorowy. Warto tu zauważyć, że jednym źródłem witaminy B12 są produkty pochodzenia zwierzęcego (8).

Znaczenie suplementacji w określonych przypadkach

Jak wskazuje się w wytycznych, m.in. w Normach żywienia, wybrane osoby np.

eprasa.pl 423e43f793


DESIGNED BY FREEPIK

seniorzy mają wyższe ryzyko niedoborów witamin z grupy B. Do tej szczególnej grupy należą również osoby na diecie wegańskiej, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią. W takich sytuacjach, po konsultacji z lekarzem, warto rozważyć włączenie suplementów diety, które wspierają funkcjonowanie układu nerwowego i redukcję zmęczenia.

Wskazówki, jak monitorować poziom witamin

Jednocześnie, niezależnie od prowadzonej diety i stosowanych suplementów, należy regularnie wykonywać badania krwi. Najczęściej nie bada się poziomu poszczególnych witamin w organizmie, ale podstawowe badanie – morfologia już jest dobrą wskazówką dotyczącą naszego stanu zdrowia. Dodatkowo, jeśli wystąpią przesłanki np. odchylenia od normy, lekarz zalecić może bardziej szczegółowe badania i ocenę niedoborów. Podsumowując, witaminy z grupy B są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego. Ich brak może prowadzić do problemów z koncentracją i pamięcią, dlatego warto dbać o odpowiednią dietę oraz monitorować poziom tych substancji w organizmie. W przypadku wystąpienia niedoborów lub zwiększonego ich ryzyka warto skonsultować z się z lekarzem celem włączenia odpowiedniej suplementacji.

Tekst: Chiesi, chiesi.pl

Bibliografia:

E. Czarnowska – Misztal i wsp. Zasady żywienia człowieka, PZWL 2009.
M. C. Morris i wsp. MIND diet slows cognitive decline with aging. Alzheimer's & Dementia 2015;11:9:1015-1022.
E. Gajda i wsp. STRES I JEGO SKUTKI. Aktywność Fizyczna i problematyka stresu. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie.
A. Wedziuk – Reszka. Wpływ stresu na wybory żywieniowe. Narodowe centrum Edukacji Żywieniowej, dostęp online 27.12.2024.
W. Z. Traczyk. Fizjologia człowieka w zarysie. PZWL, 2019.
Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy–A Review. Nutrients. 2016;8(2):68.
Theresa Köbe i wsp. Vitamin B-12 concentration, memory performance, and hippocampal structure in patients with mild cognitive impairment. The American Journal of Clinical Nutrition 2016:103:4:1045-1054.
M. Jarosz i wsp. Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.

REKLAMA



*Witaminy B6, B9 (folian) i B12 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
Kapsułki do stosowania dla dzieci od 12 roku życia i dorosłych. Na podstawie ulotki informacyjnej zatwierdzonej 06.2024 i 07.2024.
Suplement diety. Nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zbilansowanej i zróżnicowanej diety.

eprasa.pl 423e43f793

Czym jest i co zawiera?

krew pępowinowa



ADOBE STOCK

Kamil Radlak
Fizjoterapeuta
Portal Fizjoterapeuty
fizjoterapeuty.pl

Krew pępowinowa to charakterystyczny rodzaj krwi znajdujący się w łożysku oraz w pępowinie, a więc występujący u kobiet w ciąży. Wyróżnia się specyficznym, niezwykle bogatym składem, dzięki któremu może przyczyniać się do rozwoju nowego życia. Właściwości krwi pępowinowej są coraz powszechniej wykorzystywane we współczesnej medycynie, zwłaszcza do pozyskiwania komórek macierzystych.

Krew pępowinowa – charakterystyka

Krew pępowinowa stanowi bogate źródło krwiotwórczych komórek macierzystych (w tym krwiotwórczych i mezenchymalnych), zawiera także sporo limfocytów T (więcej niż szpik kostny). Wszystko to przyczynia się do szybkiego i sprawnego rozwoju płodu. Objętość krwi pępowinowej dostępnej po porodzie zazwyczaj waha się w granicach 60–80 ml, chociaż wyjątkowo może sięgać nawet do 120 ml. Jeszcze do niedawna była wyrzucana razem z łożyskiem i innymi odpadami biologicznymi po porodzie. Dziś jednak uznaje się ją za cenne źródło komórek.

Komórki macierzyste krwi pępowinowej

Hematopoetyczne komórki macierzyste występują w największych ilościach właśnie we krwi pępowinowej oraz w szpiku kostnym. Ten rodzaj komórek został poznany najlepiej i ma ogromne znaczenie dla współczesnej i przyszłej medycyny. W trakcie podziałów i różnicowania z komórek macierzystych tego typu powstają komórki multipotencjalne, a następnie komórki ukierunkowane: mielopoetyczne i limfopoetyczne komórki macierzyste. W dalszej kolejności dochodzi do utworzenia prekursorów (np. granulocytów kwasochłonnych, zasadochłonnych). Dają one początek limfocytom, monocytom, granulocytom, erytrocytom i płytkom krwi (trombocyty).

Komórki macierzyste, ze względu na ich zdolność do różnicowania się

eprasa.pl 423e43f793

w inne typy komórek, których organizm najbardziej potrzebuje, są w stanie leczyć rozmaite choroby. Przykładowo, w przebiegu rozległych oparzeń mogą stymulować tworzenie skóry. Zaś u pacjentów z białaczką stosuje się je do odbudowy składu i jakości układu krwiotwórczego. Największą wadą krwi pępowinowej stosowanej do transplantacji jest mniejsza przyswajalność przez organizm niż ma to miejsce w przypadku przeszczepiania szpiku. Przykłady chorób, które można leczyć za pomocą komórek macierzystych krwi pępowinowej:

białaczki i niektóre inne nowotwory;
choroby układu immunologicznego;
spektrum autyzmu;
choroby metaboliczne;
mózgowe porażenie dziecięce.

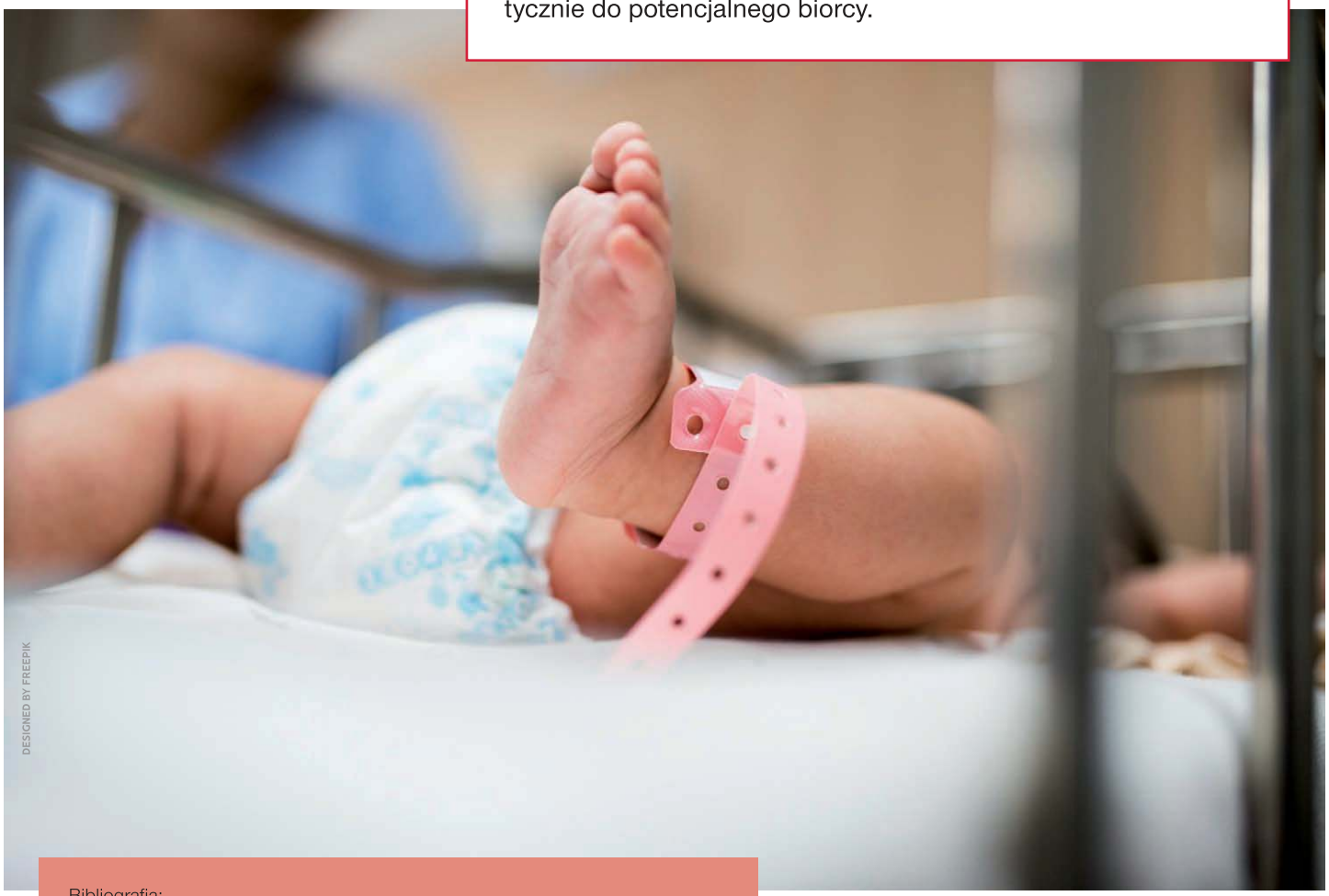
W praktyce takich chorób (reagujących pozytywnie na krew pępowinową) jest około 80.

Pobranie krwi pępowinowej

Decyzję o pobraniu krwi pępowinowej rodzice dziecka mogą podjąć podczas porodu. Jeśli mają takie życzenie, powinni skontaktować się z bankiem, w którym zostanie ona zdeponowana. W odpowiedzi rodzice otrzymują zestaw do pobrania, który w dniu porodu należy zabrać ze sobą do szpitala, informując o tym personel medyczny. Krew pobiera się po porodzie, z odciętej już pępowiny.

Koszty i przechowywanie

Cena pobrania i umieszczenia krwi pępowinowej w banku to koszt rzędu około 2 tysięcy złotych, przy czym każdy kolejny rok przechowywania jej tam kosztuje około 300 zł. W praktyce AAP (Amerykańska Akademia Pediatryczna) rekomenduje przechowywanie krwi dziecka rodzinie, wyłącznie w sytuacjach, gdy u starszego rodzeństwa zdiagnozowano poważną chorobę, przy której ratunkiem jest leczenie za pomocą komórek macierzystych. Pobranie krwi pępowinowej od zdrowego, młodszego rodzeństwa pozwala na pozyskanie komórek macierzystych zbliżonych genetycznie do potencjalnego biorcy.



DESIGNED BY FREEPIK

Bibliografia:

1. Boruczkowski D., Krew pępowinowa. Przeszłość, teraźniejszość, przyszłość, GinPolMedProjec, 4/2009.
2. Styczyński J., Przeszczepianie krwi pępowinowej, Pediatria Interdyscyplinarna, 13/2017.
3. Boruczkowski D., Pawelec K., Pieczonka A., Michalski P., Krew pępowinowa. Część druga – teraźniejszość, Nowa Pediatria, 2/2011.
4. Szabłowska-Gadomska I., Bużańska L., Małecki M. Właściwości komórek macierzystych, regulacje prawne oraz zastosowanie w medycynie. Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej, 71/2017.

Komórki macierzyste, ze względu na ich zdolność do różnicowania się w inne typy komórek, których organizm najbardziej potrzebuje, są w stanie leczyć rozmaite choroby.

eprasa.pl 423e43f793

Krew pępowinowa

słuchając serca i rozumu podejmij świadomą decyzję



dr hab. n. med Katarzyna Pawelec
Katedra i Klinika Onkologii, Hematologii Dziecięcej, Transplantologii Klinicznej i Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Narodziny dziecka to wyjątkowy moment – pełen wzruszeń, radości i nadziei. To także jedyny moment, aby zabezpieczyć cenne komórki macierzyste, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia rodziny w przyszłości. Decyzja o bankowaniu krwi pępowinowej łączy emocje z nauką – słuchając serca i rozumu, przyszli rodzice mogą świadomie zadbać o bezpieczeństwo swojego dziecka.

Czym jest krew pępowinowa i dlaczego jest tak cenna?

Komórki macierzyste to pierwotne i niewyspecjalizowane komórki, które mają zdolność do przekształcania się w różne typy komórek organizmu oraz regeneracji uszkodzonych tkanek. To właśnie dlatego medycyna tak chętnie wykorzystuje je w leczeniu wielu chorób, w tym nowotworów, schorzeń układu krwiotwórczego oraz zaburzeń odporności. Krew pępowinowa jest jednym z najcenniejszych źródeł komórek macierzystych – młodszych i z większym potencjałem do namnażania niż te, pobierane od dorosłych dawców np. ze szpiku kostnego czy krwi obwodowej. *Jeżeli chodzi o różnice pomiędzy wykorzystaniem komórek macierzystych z krwi pępowinowej a ze szpiku to należy podkreślić ogromną wartość komórek pozyskiwanych z krwi pępowinowej. Mają one dużo większą zdolność do różnicowania się i wytwarzania większej ilości cytokin potrzebnych do odtworzenia krwi. Kolejną ogromną zaletą jest fakt, że komórki macierzyste pozyskiwane z krwi pępowinowej są już zbadane i czekają na biorcę, a nie odwrotnie, że biorca czeka na dawcę tak, jak to jest w przypadku pozyskiwania komórek macierzystych ze szpiku. Kwestią, która daje przewagę krwi pępowinowej nad szpikiem jest wymaga zgodność w układzie antygenów HLA. W przypadku komórek macierzystych z krwi pępowinowej wystarczą antygeny zgodne na poziomie 4-3/6, a natomiast w przypadku komórek pozyskiwanych ze szpiku, wymagana zgodność musi być na poziomie przynajmniej 9 antygenów na 10* – podkreśla dr hab. n. med. Katarzyna Pawelec.

W leczeniu jakich chorób można wykorzystać krew pępowinową?

Obecnie komórki macierzyste z krwi pępowinowej są stosowane w leczeniu już ponad 80 różnych schorzeń. Choroby, które można leczyć za ich pomocą to m.in.: białaczki, szpiczaki, anemie i wiele innych chorób układu krwiotwórczego i odpornościowego czy chorób metabolicznych. Co ważne, leczenie z wykorzystaniem komórek z krwi pępowinowej w tych jednostkach chorobowych jest w Polsce refundowane przez NFZ. *Krew może być wykorzystywana u dziecka od którego została pobrana (z wyjątkiem ostrych białaczek i chorób uwarunkowanych genetycznie) lub rodzeństwa jeśli jest zgodność w układzie HLA. Jeśli już jest w rodzinie dziecko np. z ostrą białaczką i rodzi się brat lub siostra nie należy stracić takiej szansy jak pobranie krwi pępowinowej od nowonarodzonego, ponieważ może to być jedyna szansa na przeżycie już chorego członka rodziny.* W ostatnich latach komórki macierzyste są z powodzeniem wykorzystywane również w w neurologii np. w mózgowym porażeniu dziecięcym czy spektrum autyzmu. Leczenie takie może być jedyną nadzieją w tych schorzeniach i jest nawet nie jest to terapia radyklana to już sama poprawa jakości życia jest niebagatelna, o którą warto walczyć.

Tylko jedna szansa na pobranie

Krew pępowinowa jest pobierana po porodzie, zaciśnięciu i przecięciu pępowiny. Procedura pobrania krwi pępowinowej jest prostym, nieinwazyjnym zabiegiem, wykonanym w warunkach sterylnych, może być wykonana zarówno po porodzie naturalnym, jak i podczas cięcia cesarskiego. Pobranie jest bezbolesne i bezpieczne zarówno dla matki, jak i dla dziecka. *Pobranie krwi pępowinowej nie wpływa na moment odpępnienia. Procedurę można wykonać także po tzw. późnym odpępnieniu. W takich przypadkach, ilość zabezpieczonego materiału nie musi być mniejsza. Kluczowa jest bowiem nie objętość pobranej krwi pępowinowej, lecz liczba zawartych w niej krwiotwórczych komórek macierzystych.* Następnie materiał jest transportowany do laboratorium, gdzie zostaje odpowiednio zbadany i zamrożony w oparach ciekłego azotu, aby zachować swoje właściwości na wypadek potrzeby zastosowania w leczeniu.

Bankowanie krwi pępowinowej – świadoma inwestycja w zdrowie

Bankowanie krwi pępowinowej to usługa, która łączy emocje związane z narodzinami dziecka z realnymi możliwościami jej wykorzystania w przyszłości. Wybór ten wymaga refleksji i odpowiedniej wiedzy. Dlatego warto rozważyć wszystkie aspekty i podjąć świadomą decyzję – kierując się zarówno sercem, jak i rozumem. Dzięki postępowi medycyny dzisiejsze decyzje mogą mieć realny wpływ na zdrowie dziecka przez całe jego życie. Dowiedz się więcej o bankowaniu krwi pępowinowej i zdecyduj, co jest najlepsze dla Twojej rodziny. Choć nikt nie jest w stanie przewidzieć przyszłości, możliwość dostępu do własnych komórek macierzystych daje poczucie bezpieczeństwa.

eprasa.pl 423e43f793

Polski Bank Komórek Macierzystych
FAMICORD GROUP

Bankowanie krwi pępowinowej

Krew pępowinowa zawiera **komórki macierzyste,** które można wykorzystać w leczeniu ewentualnych chorób w przyszłości rodziny.

Krew pępowinową można pobrać tylko raz - podczas porodu.

Leczenie 80 ciężkich chorób onkologicznych i hematologicznych

Szybki dostęp do "leku", gdzie leczenie jest refundowane przez NFZ

Dodatkowa szansa na leczenie, gdy inne terapie zawodzą

Prawdopodobieństwo leczenia komórkami macierzystym w przyszłości wynosi 1:100

REKLAMA

Przechowujemy ponad
1 000 000
porcji materiału biologicznego

Polski Bank Komórek Macierzystych jako jedyny bank w Polsce posiada rekomendację **Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.**



Dowiedz się więcej:

Wejdź na: **www.pbkm.pl** lub zadzwoń na naszą infolinię **797 450 000**

eprasa

Nawał pokarmu

Jak złagodzić dolegliwości i ułatwić karmienie?



Natalia Majcher
Położna, specjalizująca się w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, ekspertka marki Mama i ja



ADOBE STOCK

Ten naturalny etap laktacji, który pojawia się u większości mam w pierwszych dniach po porodzie, może powodować obrzmienie i bolesność piersi, a czasem nawet utrudniać dziecku ssanie. Choć stan ten jest przejściowy i zwykle samoistnie ustępuje, warto wiedzieć, jak sobie z nim radzić. O sposobach na złagodzenie jego objawów, zapewniających komfort zarówno mamie, jak i maluszkowi, dowiecie się z poniższego artykułu.

Częste karmienie a regulacja laktacji

Od około czterdziestej godziny po porodzie do końca czwartej doby gruczoł piersiowy pod wpływem dużych zmian hormonalnych w organizmie kobiety zaczyna wytwarzać dziesięciokrotnie więcej pokarmu. Podczas nawału piersi stają się przepełnione i obrzęknięte. Jest to stan fizjologiczny, jednak produkcja mleka jest nadmierna w stosunku do potrzeb noworodka. Ważne, żeby zadbać wtedy o częste przystawianie malucha do piersi, co znacząco zmniejszy odczucie dyskomfortu. Karmienie na żądanie wspomaga naturalną regulację laktacji i zapobiega nadmiernemu przepełnieniu gruczołów. Zdarza się, że piersi stają się tak napięte i twarde, że dziecko ma trudność z prawidłowym uchwyceniem brodawki, a to utrudnia mu ssanie.

W takiej sytuacji warto pomóc maluszkowi, delikatnie odciągając niewielką ilość mleka przed karmieniem, aby zmiękczyć pierś i ułatwić mu właściwe przystawienie.

Karmienie na żądanie wspomaga naturalną regulację laktacji i zapobiega nadmiernemu przepełnieniu gruczołów.

Jak sobie radzić z nawałem?

W tym czasie warto zadbać o częste karmienie. Najprawdopodobniej maluszek przez cały okres świetnie ,,rozkręcał" laktację, chciał być często przy piersi, więc kiedy pojawia się nawał, powinien być do niej przystawiany. Karmimy na zmianę – raz jedną, a raz drugą piersią, w różnych pozycjach. Jeśli w którejś z piersi, którą podawała dziec-

eprasa.pl 423e43f793

ku mama, odczuwany jest dyskomfort, można spróbować odciągnąć pokarm ręcznie, delikatnie, tylko do uczucia ulgi, bądź użyć kolektora pokarmu – do którego mleko będzie spływało samoistnie pod wpływem karmienia drugą piersią i odruchu oksytocynowego. Gdy maluszek będzie już najedzony, najlepiej sięgnąć po zimne okłady, które pomagają w redukcji obrzęku. Doskonale sprawdzają się w tej roli chłodne kompresy żelowe, ręcznik zamoczony w zimnej wodzie, a nawet schłodzone liście kapusty, które od lat stosowane są jako naturalny sposób na zmniejszenie stanów zapalnych i obrzęków. Warto obserwować reakcję organizmu i dostosować częstotliwość oraz znaleźć najbardziej skuteczne rozwiązanie dla siebie.

Kiedy nie warto zwlekać z wizytą u specjalisty?

W większości przypadków nawał pokarmu jest przejściowym etapem i ustępuje samoistnie w ciągu kilku dni, gdy laktacja stabilizuje się, a organizm dostosowuje ilość mleka do potrzeb dziecka. Piersi stopniowo stają się mniej napięte, a uczucie dyskomfortu znika. Zdarza się jednak, że objawy nie ustępują, a wręcz się nasilają – ból staje się bardziej dokuczliwy, obrzęk utrzymuje się, a skóra na piersiach robi się zaczerwieniona i cieplejsza w dotyku. Takie symptomy mogą wskazywać na zastój pokarmu, a w niektórych przypadkach na rozwijające się zapalenie piersi, które wymaga szybkiej interwencji.
W takiej sytuacji nie należy zwlekać z konsultacją ze specjalistą – doradca laktacyjny lub lekarz pomoże dobrać odpowiednie metody postępowania, które złagodzą objawy i zapobiegną poważniejszym komplikacjom. Wczesna reakcja pozwoli uniknąć bolesnych stanów zapalnych oraz problemów z dalszym karmieniem.

Nadmierne odciąganie pokarmu poza karmieniami może sprawić, że organizm zacznie produkować jeszcze więcej mleka.

Jak uniknąć nadmiernej produkcji mleka?

Choć nawał pokarmu jest naturalnym etapem laktacji, warto pamiętać, że pewne działania mogą nasilać dolegliwości z nim związane. Nadmierne odciąganie pokarmu poza karmieniami może sprawić, że organizm zacznie produkować jeszcze więcej mleka, wydłużając okres nadprodukcji. Zamiast tego lepiej skupić się na naturalnej regulacji laktacji poprzez częste karmienie dziecka i prawidłowe przystawianie do piersi. Nie można także zapominać o odpowiednim nawodnieniu, najlepiej sięgając po wodę dedykowaną potrzebom kobiet w ciąży, karmiących, a także niemowląt.

REKLAMA



eprasa.pl 423e43f793



Butelka Lovi Mammafeel i dynamiczny smoczek Prime. Idealny zestaw na start. Butelka uwzględnia odczucia dziecka przyzwyczajonego do ssania piersi, takie jak: dotyk skóry, znajomy kształt i kolor, a także miękkość i sprężystość piersi. Dynamiczny smoczek Prime chroni odruch ssania i jest bezpieczny dla zgryzu i mowy. Zestaw dostępny tylko w sklepach Rossmann. 55,99 zł, LOVI, lovi.pl



Ekologiczne pieluszki wielorazowe Mila. Pieluszki wielorazowe to doskonałe rozwiązanie dla wrażliwej skóry dziecka, zmniejszające ryzyko odparzeń. Dzięki warstwie Pul nie przeciekają, a regulowane zapięcia pozwalają dopasować rozmiar do maluchów ważących 3-15 kg. Idealne na czas nauki korzystania z nocnika. Od 19,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

Aspirator kataru. Podłączany do odkurzacza z regulowaną siłą ssącą. Dla dzieci już od 1. dnia życia. Posiada 2 końcówki z miękką silikonową nakładką dla komfortu noska. W pełni rozkładany co zapewnia utrzymanie w czystości. W etui do przechowywania. SilMed Kokoro. SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Jo-Vital Jowita Wietecha





Canpol babies Podgrzewacz i sterylizator 7w1 z termostatem i lampką to wielofunkcyjne urządzenie, które ułatwia szybkie i łatwe przygotowanie pokarmu dla dziecka. Posiada aż 7 trybów pracy: podgrzewanie mleka, podgrzewanie słoiczków, szybkie podgrzewanie (w 2-3 minuty), utrzymywanie temperatury, rozmrażanie, sterylizację oraz funkcję lampki nocnej. 199 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.pl



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



Niezbędnik mamy

Nivea Baby Chusteczki 99% Pure Water – stworzone z myślą o najmłodszych. Delikatnie oczyszczają, pielęgnują i chronią skórę dziecka już od 1. dnia życia. Zawierają naturalny ekstrakt z migdałów i są w 100% roślinne. 35,99 zł, NIVEA, nivea.pl



Pierwsze tygodnie z maluszkiem to wyjątkowy czas – zadbaj o swój komfort oraz komfort dziecka. W niezbędniku przedstawiamy propozycje, które je wesprą i pozwolą cieszyć się chwilą bliskości z dzieckiem.

eprasa.pl 423e43f793

Biustonosz do karmienia Miss Lovely bez fiszbin. Szeroko otwierane jedną ręką, usztywniane miseczki oraz elegancka koronka stanowią doskonałe połączenie funkcjonalności i stylu. ANITA, anita.com



Mleko Hipp 2 Bio Combiotik®. Ekologiczne mleko następne Hipp 2 Bio Combiotik® dla niemowląt po 6. m-cu życia. HIPP, hipp.pl



Baby Brezza Formula Pro Advanced. Rewolucyjny ekspres do mleka, który sprawi, że przygotowanie każdej butelki dla maluszka będzie szybsze i mniej stresujące. Automatycznie dozuje, miesza i podgrzewa mleko. 1499 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



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

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





Smoczki uspokajające Physioforma DualSoft. Zaprojektowane, aby wspierać prawidłowy rozwój jamy ustnej. Anatomiczno-funkcjonalny kształt pomaga utrzymać język w odpowiedniej pozycji, co sprzyja naturalnemu oddychaniu i właściwej pracy mięśni jamy ustnej. Cienka podstawa i zakrzywiona główka odzwierciedlają fizjologiczne ułożenie podniebienia. Wykonane w 100% z silikonu. CHICCO, chicco.pl

REKLAMA

Laktator MilkShell

canpol babies

Większy komfort, więcej mleka!

Bycie mamą to sztuka balansowania między troską o innych a momentami dla siebie. W tym czasie, każda chwila swobody jest na wagę złota. Dlatego marka Canpol babies stworzyła podwójny laktator muszlowy MilkShell, który zapewnia dużą swobodę. Dzięki niemu odciąganie mleka staje się naturalnym elementem codzienności – nie ogranicza ruchów, nie wymaga chwil przerwy.



MilkShell jest laktatorem do zadań specjalnych, sprawdzi się zarówno w trakcie rozkręcania laktacji, jak i podczas jej utrzymania na etapie powrotu mamy do pracy. Jest idealny dla mam KPI, które dzięki jego mobilności mają w czasie odciągania pokarmu wolne ręce. Daje im to poczucie swobody, a co za tym idzie laktacja nie kojarzy się z uwiązaniem do jednego miejsca. – mówi **Katarzyna Orawiec**, położna i edukatorka laktacyjna.

Dzięki sile ssania do 30 kPa laktator MilkShell odciąga pokarm szybko i skutecznie. Bardzo lekkie muszle dopasowują się do każdej piersi zapewniając komfort podczas odciągania mleka. Laktator wykorzystuje technologię PerfectFIT. Elastyczna otoczka muszli szczelnie obejmuje pierś, gwarantując sprawne odciąganie pokarmu, a jej specjalna konstrukcja eliminuje ryzyko niekontrolowanych wycieków. Laktator oferuje 4 tryby pracy inspirowane naturalnym, dwufazowym rytmem ssania piersi przez maluszka. Laktator działa wyjątkowo cicho, co umożliwia dyskretne odciąganie pokarmu nawet w nocy, bez zakłócania snu maluszka i domowników. Dzięki możliwości używania MilkShell z biustonoszem laktacyjnym, mama odciąga mleko i jednocześnie może się relaksować, pracować przy komputerze, odpoczywać lub bawić się z dzieckiem... po prostu być sobą, zachowując pełną swobodę ruchów.



canpolbabies.com

eprasa.pl 423e43f793



Czemu moje dziecko tak często

budzi się w nocy?

Diana Rosz-Chilarzewska
Certyfikowana
konsultantka ds. snu dzieci
panikolysanka.pl

ADOBE STOCK

eprasa.pl 423e43f793

Szukając odpowiedzi na pytanie, czemu niemowlęta tak często budzą się w nocy, najczęściej można przeczytać, że powodem nocnych pobudek jest głód, ząbkowanie, potrzeba bliskości, „za zimno”, „za ciepło”, „za ciemno”, skok rozwojowy, pasożyty czy niedobór witamin. Słyszymy, że taki jest dziecka „urok” i że to całkowicie normalne oraz że dziecko z tego “wyrośnie”. Owszem, wyrośnie, pytanie tylko kiedy i czy damy radę być najlepszą mamą dla swojego dziecka, doświadczając chronicznego niewyspania.

Co prawda powyższe powody mogą mieć wpływ na częstotliwość pobudek, natomiast rzadko kiedy stanowią one podstawę trudności ze snem u dziecka. Fizjologicznie sen niemowląt nie jest ciągły (osób dorosłych także) – sen składa się z faz o różnej głębokości (nREM- sen głęboki oraz REM – sen płytki). W trakcie zmiany cykli przechodzi do małych przebudzeń. Nawet niemowlę, które rzekomo “przesypia noce”, de facto doświadcza w nocy małych przebudzeń. Kluczową kwestią jest to, w jaki sposób maluch potrafi sobie z takimi częściowymi przebudzeniami poradzić. Trzy najważniejsze aspekty, które wpływają na jakość snu nocnego to uwarunkowanie początku snu, nadmierne zmęczenie oraz zbyt częste karmienia nocne względem rzeczywistych potrzeb niemowlęcia.

Nocne karmienie stanowi najlepszą motywację do budzenia się, zwłaszcza jeśli karmienie i ssanie piersi lub smoczka butelki to główny sposób na zasypianie.

Uwarunkowanie początku snu, czyli jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz

Podczas nocnych pobudek niemowlęta nie lubią być zaskakiwane nowym otoczeniem. Przykładowo, gdy maluch zasypia w ramionach rodzica, to może traktować je jako swoje miejsce snu i ma prawo oczekiwać, że w ramionach mamy czy taty spędzi całą noc. Gdy dziecko się budzi i cała sytuacja wokół niego się zmienia, może się czuć zdezorientowane. W konsekwencji komunikuje pobudkę płaczem, aby rodzic odtworzył znany maluchowi schemat zasypiania.

Podobnie rzecz ma się, jeśli chodzi o zasypianie podczas karmienia. Jest to naturalne i niekoniecznie

REKLAMA

NOWOŚĆ!

infacetamol®

100 mg/ml roztwór doustny

Paracetamolum



LEK PRZECIWBÓLOWY I PRZECIWGORĄCZKOWY

dla Twojego maluszka



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

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

OPRAC. 06.2024

farmina | w trosce o Twoje zdrowie

www.farmina.pl

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

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 423e43f793

musi się wiązać z zaburzeniami snu u dziecka, o ile nie jest to główny i jedyny sposób dziecka na wyciszenie się przed snem i zasypianie. Z reguły, do około czwartego miesiąca życia niemowlęta budzą się w nocy na karmienie tylko wtedy, gdy są głodne. Około 16 tygodnia życia to się zmienia. Powodem jest zmieniająca się architektura snu niemowlęcia. Rytm okołodobowy dojrzewa, co sprawia, że pojawiają się w nocy 90-minutowe cykle snu. To wszystko powoduje, że dziecko może doświadczać częstszych pobudek w nocy niż miało to miejsce w pierwszych trzech miesiącach życia. Jeśli rozwiązaniem na sen malucha jest karmienie, to co pobudkę dziecko będzie dążyło do karmienia, niezależnie czy jest głodne, czy nie.

Nocna „checklista”

Podczas konsultacji ze zmęczonymi rodzinami, pół-żartem pół-serio tłumaczę, że gdy maluch budzi się w nocy, to sprawdza swoją “checklistę” – czy wszystko jest w porządku i czy aby na pewno nic się nie zmieniło. Maluch powinien zasypiać i budzić się w tym samym miejscu, w takich samych okolicznościach, aby zwiększyć szanse na spokojny sen dziecka. Zmiana warunków do snu może powodować u malucha dezorientację i utratę poczucia bezpieczeństwa.

Nocne karmienia mogą przyczyniać się do zaburzeń snu u dziecka, ponieważ zakłócają sen na poziomie fizjologicznym: po karmieniu podwyższa się temperatura ciała dziecka.

Przykładowo, jeśli dziecko zasypia przy białym szumie, szum powinien być włączony przez całą noc. Jeśli wieczorem wyciszacie malucha przy kołysankach, to wyłączcie je zanim dziecko zaśnie.

Nadmierne zmęczenie

Oto nasz drugi “winowajca”, jeśli chodzi o częste nocne pobudki i niespokojny sen w nocy. Rodzice często niedoszacowują, jak szybko niemowlę potrzebuje iść spać ponownie. Ostatni czas czuwania, czyli czas liczony od pobudki z ostatniej drzemki do rozpoczęcia usypiania, ma kluczowy wpływ na jakość snu nocnego. Wraz z czuwaniem niemowlęcia wzrasta poziom kortyzolu – hormonu stresu, który daje dziecku energię do dalszego funkcjonowania. Gdy sen nie przychodzi, dziecko dostaje wystrzału tego hormonu, co powoduje trudne zasypianie oraz nagłe pobudki z płaczem w nocy, podczas których ciężko jest malucha uspokoić.

Ostatni czas czuwania*

**Długość ostatniego czasu to kwestia indywidualna, natomiast z reguły sprawdzają się poniższe wartości:*

- *niemowlęta 4.–6. miesięczne potrzebują półtoragodzinnego czasu czuwania przed snem nocnym;*
- *niemowlęta 7.–8. miesięczne: między 1,5 a 2 h czuwania;*
- *niemowlęta 9. miesięczne mające 3 drzemki: 2 godziny czuwania;*
- *niemowlęta 9. miesięczne mające 2 drzemki: 3 godziny czuwania;*
- *niemowlęta 10.–12. miesięczne: 3–3,5 godziny czuwania;*
- *niemowlęta 13.–14. miesięczne: 3–4 godziny czuwania;*
- *niemowlęta po 14. miesiącu życia, mające jedną drzemkę: 4.–5. godzin czuwania.*

Częste karmienia nocne

Po szóstym miesiącu życia niemowlęta nie potrzebują więcej niż 1-2 nocna karmienia (lub nawet wcale), a po 9. miesiącu życia, zdrowe, dobrze rozwijające się niemowlęta fizjologicznie nie potrzebują już jeść w nocy. Co więcej, nocne karmienia mogą przyczyniać się do zaburzeń snu u dziecka, ponieważ zakłócają sen na poziomie fizjologicznym: po karmieniu podwyższa się temperatura ciała dziecka (do snu potrzebujemy nieznacznego spadku temperatury ciała) oraz ruszają procesy trawienne. To powoduje, że dziecko śpi płycej i jest bardziej podatne na kolejne pobudki. Z drugiej strony, nocne karmienie stanowi najlepszą motywację do budzenia się, zwłaszcza jeśli karmienie i ssanie piersi lub smoczka butelki to główny sposób na zasypianie. W takim przypadku często dochodzi do sytuacji, że w nocy “nic nie działa” oprócz podania piersi czy butelki. W takiej sytuacji polecam, aby najpierw popracować nad zmianą skojarzenia z zasypianiem, a dopiero w drugiej kolejności zająć się redukowaniem (koniecznie stopniowym) nocnych karmień.

eprasa.pl 423e43f793

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 423e43f793

8 faktów na temat

AZS

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





eprasa.pl 423e43f793

Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba z nasilonym świądem, która zmusza chorego do uporczywego drapania i utrudnia mu codzienne funkcjonowanie. Szacuje się, że choroba ta dotyczy ok. 15–25% dzieci, a częstość jej występowania na przełomie ostatnich lat notorycznie wzrasta. Co warto wiedzieć na jej temat? Oto 10 najważniejszych pytań o AZS.



1. Kiedy mogą pojawić się pierwsze objawy?

U 60% dzieci najczęściej pojawiają się przed 1. rokiem życia, lecz mogą również wystąpić w każdym wieku. Przebieg choroby jest nieobliczalny. W każdym okresie atopowego zapalenia skóry obserwujemy suchą, odwodnioną skórę, uporczywy świąd oraz liczne nadkażenia skóry pod postacią widocznych nadżerek i strupów, a przebieg choroby jest przewlekły i nawrotny. Dziecko wygląda na starsze niż rówieśnicy – jest „zmęczone życiem".

2. Jakie są najczęstsze przyczyny?

Powodem zachorowania na atopowe zapalenie skóry są czynniki: genetyczne, immunologiczne, środowiskowe, psychosomatyczne oraz defekty bariery naskórkowej.

3. Czy wyjątkowa dbałość o czystość może pomóc?

Nie. Ważną rolę w zachorowaniu na atopowe zapalenie skóry odgrywa tzw. teoria higieniczna, która udowadnia, że im więcej chronimy nasze dziecko przed alergenami, tym gorsze skutki to za sobą niesie. Dobrym argumentem potwierdzającym tę teorię jest fakt, iż dzieci dorastające w środowisku wiejskim, mające liczne rodzeństwo, uczęszczające do żłobka, mają obniżone ryzyko zachorowania na atopowe zapalenie skóry.

4. Czy objawy AZS można kontrolować?

Nie jesteśmy obecnie w stanie wyleczyć atopowego zapalenia skóry. Możemy jednak kontrolować tę chorobę i zmniejszyć nasilenie dolegliwości. Wiemy już, że powodem zgłaszanych objawów jest sucha, odwodniona i odtłuszczona skóra. Dlatego tak duży nacisk kładzie się na emolienty, czyli preparaty nawilżające i natłuszczające skórę.

5. Jak prawidłowo kąpać dziecko z AZS?

U osób chorych na atopowe zapalenie skóry ważne są ścisłe zasady pielęgnacji skóry w trakcie kąpieli. Należy zapamiętać, że kąpiel powinna być krótka (ok. 5 minut), woda nie powinna być ciepła (temp. ok. 36–37°C), o pH 5,5, a do kąpieli należy używać emolientów, np.: nadmanganianu potasu, tianiny, mąki ziemniaczanej. Nie należy używać do ką-

eprasa.pl 423e43f793



pieli środków perfumowanych, detergentów. Po kąpieli należy osuszyć ciało, delikatnie dotykając je ręcznikiem (nie pocierając), a następnie zastosować emolient.

6. Czy można zapobiec rozwojowi AZS?

Postępowanie zapobiegawcze rozwoju choroby jest takie jak w innych chorobach atopowych, dlatego duży nacisk kładzie się na: karmienie piersią, właściwe rozszerzanie diety dziecka (4.–6. m-c życia), unikanie alergenów środowiskowych (dym tytoniowy, roztocze, detergenty) oraz zapobieganie infekcjom. Również zmiana klimatu powoduje zmniejszenie nasilenia zmian, stąd korzystny wpływ w leczeniu mają leczenia sanatoryjne.

W każdym okresie atopowego zapalenia skóry obserwujemy suchą, odwodnioną skórę, uporczywy świąd oraz liczne nadkażenia skóry.

7. Jakie etapy choroby można wyróżnić?

Okres niemowlęcy (niemowlęta i dzieci do 2. roku życia). Obserwujemy wówczas zmiany skórne o charakterze rumieniowo-wysiękowym z obecnością drobnych grudek i pęcherzyków. Objawy pojawiają się głównie na twarzy (przede wszystkim na policzkach i czole), płatkach usznych, owłosionej skórze głowy oraz wyprostnych częściach kończyn. Okolica pieluszkowa zazwyczaj nie jest zajęta.

Okres dzieciństwa (dzieci pomiędzy 2. a 12. rokiem życia). Obserwujemy wówczas zmiany skórne rumieniowo-grudkowe o charakterze wypryskowym. Zmiany najczęściej lokalizują się symetrycznie w obrębie zgięć stawowych – głównie na stawach łokciowych i stawach podkolanowych, na nadgarstkach oraz na powierzchniach grzbietowych rąk i stóp. Na skórze szyi, powiekach i wokół ust (rzadziej na policzkach). Może również wystąpić złuszczanie opuszek palców rąk i podeszew stóp oraz towarzysząca zmianom lichenizacja (pogrubienie, ściemnienie naskórka).

Okres młodzieńczy (powyżej 12. roku życia). Obserwujemy wówczas zmiany skórne o charakterze wyprysku z tendencją do lichenizacji (pogrubienie, ściemnienie naskórka). Zmiany mogą występować w każdej okolicy ciała, jednak najczęściej lokalizują się: na twarzy (wokół ust, na czole, powiekach), szyi, górnej części tułowia, w okolicach zgięć stawów łokciowych i stawów podkolanowych, czy na grzbietowych powierzchniach rąk.

8. Co może zaostrzyć AZS?

Stres, infekcja, ząbkowanie, niewłaściwa dieta, kontakt z alergenami powietrznopochodnymi, częste kąpiele, niewłaściwy ubiór (np. wełna, materiały syntetyczne), przesuszone powietrze oraz agresywne środki piorące.

Emolienty

To kosmetyki, które działają na 3 sposoby: natuszczają skórę, tworząc na jej powierzchni warstwę ochronną, zatrzymują wodę w głębi naskórka, co pozwala utrzymać właściwe nawilżenie, pozostawiają uczucie gładkości skóry.



Wspomaga i łagodzi

Krem wspomagający przy atopowym zapaleniu skóry, skórze alergicznej, suchej i podrażnieniach słonecznych. Olej z czarnuszki, alantoina, D-pantenol, betaina i wit. E regenerują skórę, usuwają martwe komórki, nawilżają, uelastyczniają, zmniejszają wysuszenie i swędzenie. Dla dzieci od 1. dnia życia, dorosłych i wegan. Nigellum AZS, HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

eprasa.pl 423e43f793

REKLAMA





EMOTOPIC

Chronimy Twoje najcenniejsze momenty

DERMO-OCHRONNY KREM MINERALNY SPF 50+ ze **100% filtrami mineralnymi** zapewnia bardzo wysoką ochronę przed intensywnym nasłonecznieniem i niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi.

Koi skórę, ograniczając szorstkość i uczucie napięcia, jednocześnie zabezpieczając przed wysuszeniem. Idealny dla delikatnej skóry twarzy i ciała **od 1. dnia życia**, dzieci i dorosłych.

OD **1.** DNIA ŻYCIA, DZIECI I DOROŚLI

bezpieczne i skuteczne

emolienty

od 1. dnia życia

DOSTĘPNY
w aptekach
I ONLINE

eprasa.pl 423e43f793

Macierzyństwo z ADHD

Siła w chaosie



Justyna Krasuska
Psycholożka, łączy prowadzenie Fudacji Psychoedukacyjnej (www.fopas.pl) z macierzyństwem z ADHD



Macierzyństwo to wyzwanie dla każdej kobiety, ale dla tych z ADHD może być to prawdziwa jazda bez trzymanki. Nadmiar bodźców, trudności z organizacją i impulsywność mogą sprawić, że codzienne obowiązki stają się przytłaczające. Jednak z odpowiednią wiedzą i strategiami, macierzyństwo z ADHD może być nie tylko satysfakcjonujące, ale i pełne radości.

Opowiedzmy sobie, czym jest ADHD. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej u dorosłych to zaburzenie neurorozwojowe, które objawia się problemami z koncentracją, organizacją i planowaniem, trudnościami z utrzymaniem uwagi podczas wykonywania zadań, zwłaszcza tych, które są monotonne lub wymagają dłuższego skupienia, impulsywnością i nadpobudliwością. Kobiety z ADHD mogą częściej doświadczać wewnętrznego niepokoju i chaosu (którego przecież i tak w macierzyństwie, zwłaszcza wczesnym, nie brakuje) niż zewnętrznej nadpobudliwości. Trudności z wyciszeniem się, impulsywność i nadreaktywność emocjonalna, nasycona hormonami i poczuciem winy, potrafią skutecznie dobić. Wrodzona tendencja do działania pod prąd i szybkie przestymulowanie nie pomaga w dostosowywaniu się do potrzeb małego człowieka. Trudności z organizacją obowiązków domowych i presja na ich przejmowanie, podatność na wahania nastroju, drażliwość i płaczliwość – wypisz wymaluj matka dwulatka. A my to mamy non stop, razy dziesięć.

Niskie poczucie własnej wartości z powodu poczucia winy i wstydu przez trudności w codziennym funkcjonowaniu. Brzmi jak gotowy przepis na załamanie nerwowe? I to jeszcze jak! Zatem co zrobić, zapytacie. Najpierw popłakać nad losem, przeżyć to, co potrzebuje być przeżyte, zrobić diagnozę, jeśli podejrzewacie u siebie ADHD (pomaga dać sobie czas i przestać obwiniać się za to, że jesteśmy „jakieś inne"). Finalnie trzeba działać. Podporządkować świat do siebie, bo Ty do świata się nie podporządkujesz, obydwie to wiemy. W wymyślaniu rozwiązań na każdy armagedon jesteś mistrzynią, to ogarnąć armagedon życia – banalne!

Ruszajmy więc!

Ja wiem, że „kiedyś to było", a twoja babcia wychowała 5 dzieci i nawet wszystkie przeżyły i jeszcze klepisko wymyła, a nawet i obiad ugotowała. Tylko, że mamy tu błąd poznawczy – kiedyś o rozwój emocjonalny dziecka się nie dbało wcale. Oprócz babci w domu mieszkała jeszcze ciotka, obok była sąsiadka, a tak w ogóle to pięciolatki pasały krowy. Ja wiem, że

eprasa.pl 423e43f793



inne ogarniają, ale może inne dzieci nie płaczą 20 godzin na dobę i nie uspokajają się tylko na piłce do jogi. Wspomnienia bywają najczęściej zakrzywione, zwłaszcza takie, które mają dopiec przez porównywanie. Wiem, że się starasz i wiem, że chcesz jak najlepiej. Teraz więc się za to zabierzemy.

1. Dostrzeż problem. Łatwo jest sobie wyrzucać (choć w naszych głowach i sercach pozostawia to zgliszcza), za to niełatwo podjąć wysiłek. Niełatwo przeorać stare schematy i zasiać nową łąkę kwietną samoukochania, ale drobnymi krokami możesz wszystko. Wypisz sobie, z czym masz TY (nie otoczenie) największy problem. Weź kartkę i pisz, w głowie to zaraz wypadnie, wiemy, jak jest. Wymyśl rozwiązania na każdy problem i po kolei wprowadzaj w życie. Pojedynczo. Sterta śmieci pod łóżkiem dziecka? Wstawiasz kosz. Budujesz nawyk. Jak nawyk utrzyma się kilka tygodni, jedziesz dalej. Lista i odhaczasz – jak w grze, zdobywasz punkty wtajemniczenia w życie.

Kobiety z ADHD mogą częściej doświadczać wewnętrznego niepokoju i chaosu niż zewnętrznej nadpobudliwości.

2. Znajdź sposób na odreagowanie. Nie masz czasu? Ja też. Czasem mam 10 minut wieczorem, zanim padnę na twarz. Przez te 10 minut leżę w ciszy (albo ze świeczką, albo z muzyką) i wtedy wydaje mi się, że trwa dłużej. Przy skrolowaniu Facebooka trwa sekundę i tak naprawdę nie odpoczywasz.

3. Dołącz medytację i uważność – wszystkie badania na niebie i ziemi mówią, że medytacja ma niezliczone korzyści dla zdrowia naszego mózgu i dla naszego samopoczucia.

4. Proś o pomoc. Jak nie masz siły, to zamów jedzenie, poproś mamę, żeby wzięła dziecko na dwór, a Ty w tym czasie leż. Po prostu leż.

5. Codziennie 5 minut dla Ciebie. Zacznij od 5, na pewno każda osoba może znaleźć 5 minut na reset i samoprzytulenie. Wiem, że wydaje się to teraz trudne, że twoje przyzwyczajenie dochodzi do głosu i odrzuca rozwiązania, które wychodzą poza utartą strefę komfortu. Tylko czy rzeczywiście jest ci tam tak komfortowo? Drobne kroki, kroczek za kroczkiem. Wiem, każdy o tym mówi, tylko że to serio działa. Wiem, że chcesz „wszystko albo nic", problem w tym, że z tym „nic" ciężej się żyje.

6. Terapia – jeśli czujesz, że nie dasz rady sama, idź na terapię, psychoedukację ADHD, krąg mam, grupę wsparcia. Szukaj pomocy. To kosztuje, ale załamanie i wycięcie z życia na miesiące kosztuje więcej. Zapisz się na terapię na NFZ – wiem, że terminy, ale czas i tak mija. Kup książkę. Napisz do mnie poprzez stronę mojej fundacji. Zrób pierwszy krok, razem pomyślimy, co dalej.

Mimo wyzwań, macierzyństwo z ADHD ma swoje jasne strony. Kobiety z ADHD często są kreatywne, energiczne i pełne pasji. Ich spontaniczność i zdolność do szybkiego reagowania mogą być atutem w dynamicznym świecie macierzyństwa. Hiperfokus, czyli zdolność do głębokiego skoncentrowania się na interesującej czynności, może sprawić, że czas spędzony z dziećmi będzie wyjątkowo intensywny i satysfakcjonujący. A czy ostatecznie nasze dzieci będą pamiętały nieumyte gary, czy to, że mama jak nikt inny potrafiła ganiać za motylami pół dnia po łące, albo cieszyć się z deszczu i skakać po kałużach?

Nie namawiam do odpuszczenia samodyscypliny i ładu w domu, bo to też jest ważne. Namawiam do dania sobie większego luzu w miejscach, które nie są jeszcze idealne i wypełnienia czary samozadowolenia tym, co nam wychodzi najlepiej – byciem sobą. Bo jesteś idealna taka, jaka jesteś. Trochę się ogarnie i będzie wspaniale. Trzymam za Ciebie mocno kciuki. No i pamiętaj, co byś nie zrobiła, najważniejsza jest miłość i odwaga do bycia sobą. Dla Ciebie i Twoich dzieci.

eprasa.pl 423e43f793

Zmysłoterapia

Zapachy dobrego nastroju



Anna Młynarczyk
Pasjonatka perfumoterapii,
ekspertka włoskiej marki
Tesori d'Oriente



Macierzyństwo to wyjątkowy czas pełen miłości, bliskości, ale i ogromnych wyzwań. Noworodek, niemowlę, połóg – wszystko to wymaga od mamy niezwykłej siły, cierpliwości i energii. W tym intensywnym okresie łatwo zapomnieć o sobie, ale to właśnie teraz tak ważne jest znalezienie chwil na regenerację, wytchnienie i odzyskanie równowagi.

Świadome otaczanie się kojącymi zmysły kolorami i aromatami, może pomóc stworzyć przestrzeń sprzyjającą relaksowi i wewnętrznemu wyciszeniu – bez wielkich przygotowań i czasochłonnych rytuałów. Jakie zapachy warto wprowadzić do codzienności, by w tym wymagającym czasie poczuć się lepiej?

Zmysł węchu – twoje narzędzie do budowania nastroju

Zmysł węchu ma niezwykłą moc przywoływania wspomnień, budowania atmosfery i wpływania na emocje. Delikatne, przyjemne aromaty mogą otulać zmęczone ciało i umysł niczym miękki koc, pomagając się wyciszyć, zrelaksować i odzyskać wewnętrzną harmonię. W tym szczególnym okresie życia mamy do czynienia z natłokiem bodźców, a organizm jest często w stanie ciągłej gotowości. Otaczanie się właściwymi zapachami może pomóc w odnalezieniu chwili dla siebie i złagodzeniu napięcia.

Delikatne, przyjemne aromaty otulą ciało i umysł niczym miękki koc, pomagając się wyciszyć, zrelaksować i odzyskać wewnętrzną harmonię.

Zapachy w gamie nastrojów

Odpowiednio dobrane zapachy mogą poprawić samopoczucie, wprowadzić spokój i stworzyć atmosferę sprzyjającą regeneracji. Jakie nuty zapachowe najlepiej sprawdzą się w tym wyjątkowym czasie? Ciepłe i otulające nuty wanilii, mlecznej czekolady czy karmelu działają uspokajająco, wywołując uczucie przytulności i bezpieczeństwa, idealne do wieczornego rytuału wyciszenia po dniu pełnym wyzwań. Kwiatowe nuty harmonii, takie jak jaśmin, piwonia czy róża, to kwiaty o subtelnym, kobiecym aromacie, który koi zmysły i pomaga odzyskać równowagę emocjonalną, idealne do stworzenia atmosfery spokoju w domowym zaciszu. Zapachy przywołujące wspomnienia, takie jak aromat świeżo upieczonego ciasta, zapach morza czy egzotyczny zapach orientalnej podróży, mogą wprowadzić w stan błogiego odprężenia i poprawić nastrój nawet w najbardziej wymagających momentach. Świeże, pobudzające aromaty, takie jak delikatne cytrusy, zielona herbata czy akordy wodne, mogą pomóc dodać energii w chwilach zmęczenia i poprawić koncentrację, kiedy trudno się skupić.

Orientalne aromaty harmonii, odprężenia i energii

Zapachy rodem z egzotycznych zakątków świata mają niezwykłą moc przenoszenia w odległe krainy. Pozwalają też czerpać inspirację z różnych tradycji i kultur. Orientalne nuty zapachowe, takie jak paczula, bursztyn, drzewo sandałowe, oud, mirra czy kadzidło, otulają zmysły i wprowadzają aurę tajemnicy oraz luksusu. Te bogate i intensywne aromaty są często stosowane w perfumach, świecach zapachowych czy dyfuzorach patyczkowych. Spektrum orientalnych zapachów jest szerokie, więc każdy znajdzie w tej gamie zapachowej coś dla siebie.

Paczula – posiada głęboki, ziemisty aromat, który działa uspokajająco i relaksująco. Często wykorzystywana jako baza w perfumach.

Bursztyn – ciepły, żywiczny zapach, który dodaje perfumom nuty elegancji i zmysłowości.

Drzewo sandałowe – charakteryzuje się ciepłym, drzewnym aromatem, który wprowadza spokój i harmonię. Idealny do medytacji i relaksacji.

Oud (agarwood) – jeden z najcenniejszych i najbardziej luksusowych zapachów orientalnych. Posiada intensywny,

eprasa.pl 423e43f793



drzewny aromat z nutą słodyczy.

Mirra – znana ze swoich właściwości relaksujących i odstresowujących, dodaje kąpieli delikatnego, kadzidlanego aromatu.

Kadzidło – intensywny, żywiczny zapach, który wprowadza nutę tajemnicy i spokoju.

Egzotyczne aromaty potrafią działać kojąco, a także dodawać energii i pobudzać zmysły. Wprowadzenie zapachów orientu do codziennych rytuałów pielęgnacyjnych czy obowiązków domowych może przynieść wiele korzyści dla samopoczucia. Rytuały związane z zapachami wpływającymi na samopoczucie są praktykowane na całym świecie i mają głębokie korzenie w różnych kulturach. Na przykład w Japonii istnieje sztuka „Kōdō", czyli ceremonia wąchania zapachów. Uczestnicy koncentrują się na subtelnych różnicach w zapachach, co pomaga w medytacji i uspokaja umysł. To wyjątkowe doświadczenie, które pozwala na pełne zanurzenie się w świecie aromatów. W Indiach, ajurweda – tradycyjna medycyna, wykorzystuje olejki eteryczne z ziół takich jak tulsi (święta bazylia), sandałowiec czy jaśmin, aby poprawić nastrój i zdrowie. Ajurwedyjskie podejście do zdrowia uwzględnia holistyczne spojrzenie na ciało i umysł, a zapachy odgrywają kluczową rolę w procesie terapeutycznym. W krajach Bliskiego Wschodu, oud jest szeroko stosowany nie tylko w perfumach, ale także w rytuałach oczyszczających dom. Dym z oudu ma odganiać złe energie i przynosić spokój. To intensywny, drzewny aromat, który wprowadza nutę tajemnicy i głębokiego relaksu. Zrozumienie tych różnorodnych praktyk i ich korzeni pozwala zauważyć, jak uniwersalna i potężna jest moc zapachów w różnych kulturach. Wprowadzenie rytuałów zapachowych do codziennego życia może znacząco wpłynąć na nasze samopoczucie i harmonię.

Pachnące rytuały dla codziennego ukojenia

W intensywnym czasie macierzyństwa nie zawsze jest miejsce na długie rytuały pielęgnacyjne, ale kilka prostych sposobów pozwoli wprowadzić ukojenie poprzez zapachy bez dodatkowego wysiłku.

Pachnące tkaniny – otulenie w zapachu. Płyny do płukania o trwałych i przyjemnych nutach zapachowych sprawiają, że ubrania, pościel i ręczniki przez długi czas otaczają delikatnym aromatem, który może stać się małą codzienną przyjemnością. Wybierając kompozycje z orientalnymi nutami, jak bursztyn, drzewo sandałowe czy jaśmin, można nadać codziennym chwilom wyjątkowy charakter.

Pachnący wieczorny rytuał – chwila tylko dla ciebie.

Gdy dzieci zasną, warto znaleźć moment na regenerację. Nawet szybki prysznic może stać się relaksującym rytuałem, jeśli wybierzesz żele pod prysznic o otulających zapachach, takich jak wanilia, piżmo czy mleczne nuty. Ciepła woda i odpowiednie aromaty pomogą rozluźnić napięcie nagromadzone w ciele.

Świece zapachowe – tworzenie harmonijnej atmosfery.

Zapalenie świecy o głębokim, kojącym zapachu to prosty sposób na stworzenie spokojnej przestrzeni. Wanilia, cynamon czy ambra sprawią, że dom stanie się przytulnym miejscem do odpoczynku.

Zapachy w powietrzu – subtelna harmonia w tle.

Dyfuzory zapachowe czy pachnące mgiełki do tkanin to sposób na otulenie przestrzeni delikatnymi nutami, które dyskretnie poprawiają nastrój. Lekkie, orientalne kompozycje mogą sprawić, że dom stanie się spokojnym azylem w codziennym chaosie.

Małe przyjemności, wielkie efekty

Dbanie o siebie w okresie macierzyństwa nie zawsze jest łatwe, ale nawet drobne gesty mogą przynieść ulgę i ukojenie. Otaczanie się harmonijnymi zapachami to sposób na subtelne poprawienie samopoczucia i znalezienie momentów wytchnienia w natłoku obowiązków. Dzięki nim codzienność może stać się bardziej harmonijna, pełna ciepła i spokoju – a przecież każda mama na to zasługuje.

eprasa.pl 423e43f793



Odporność pochodzi z jelit

Warto więc zadbać o mikrobiotę dziecka!

Każda mama zna ten scenariusz – ledwo dziecko wyjdzie z jednej infekcji, już pojawia się kolejna. Dlaczego jedne maluchy przechodzą choroby łagodnie, a inne zmagają się z nimi bez końca? Odpowiedź na to pytanie może kryć się w mikrobiocie jelitowej, czyli miliardach bakterii, zasiedlających jelita dziecka.

Jelita – centrum odporności dziecka

Może to brzmieć zaskakująco, ale ponad 70% komórek układu odpornościowego znajduje się w jelitach. Bariera jelitowa, dzieląca środowisko jelit od wnętrza naszego organizmu, jest bowiem największą linią frontu obrony przed patogenami. „Dobre" bakterie znajdujące się w mikrobiocie, strzegą jej granicy. To pozwala na odciążenie układu immunologicznego, który może skuteczniej bronić granic śluzówek górnych dróg oddechowych. To właśnie w jelitach ma miejsce intensywna „rozmowa" między mikrobiotą a komórkami układu odpornościowego. Limfocyty, które dziś znajdują się w jelitach, jutro mogą być w płucach. Można powiedzieć, że mikrobiota jest ich bardzo skutecznym trenerem. Niestety, poród przez cesarskie cięcie, brak (lub zbyt krótki okres) karmienia piersią, stres, antybiotyki, dieta uboga w błonnik oraz infekcje mogą zaburzyć równowagę mikrobioty jelitowej dziecka, co może prowadzić do osłabienia odporności.

Bariera jelitowa, dzieląca środowisko jelit od wnętrza naszego organizmu, jest bowiem największą linią frontu obrony przed patogenami.

Probiotyki – naturalni strażnicy zdrowia

Jak można wspierać mikrobiotę dziecka, a tym samym jego odporność? Rozwiązaniem są probiotyki, czyli dobroczynne bakterie, które mogą być podawane w postaci kropli lub kapsułek. Ich działanie można porównać do ochronnej tarczy – zajmują miejsce na nabłonku jelitowym, przez co patogeny mają utrudniony dostęp do organizmu. Dodatkowo wybrane probiotyki wzmacniają barierę jelitową i pobudzają komórki układu odpornościowego do produkcji immunoglobuliny A (IgA). IgA jest podstawowym przeciwciałem chroniącym powierzchnie śluzówek. Tworzy barierę ochronną, zapobiegając wnikaniu wirusów, bakterii i innych patogenów do naszego organizmu. Warto pamiętać, że nie każdy probiotyk działa tak samo. Efekty zależą od konkretnego szczepu, a jednym z najlepiej przebadanych u dzieci probiotyków jest Lactiplantibacillus plantarum 299v. Krople i kapsułki zawierające ten szczep posiadają pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka.

Dlaczego właśnie L. plantarum 299v?

Szczep Lactiplantibacillus plantarum 299v wyróżnia się unikalnymi właściwościami, które mogą wspomóc odporność dziecka:

- **Uszczelnia barierę jelitową** – chroni przed przenikaniem patogenów do organizmu.
- **Stymuluje produkcję IgA** – wzmacniając lokalną odporność w błonach śluzowych.
- **Wykazuje aktywność przeciwwirusową** – produkuje bakteriocyny (a konkretnie plantarocyny) ograniczające namnażanie się wirusów, w tym rotawirusów wywołujących tzw. „jelitówki".
- **Poprawia wchłanianie żelaza** – co jest

eprasa.pl 423e43f793



istotne, ponieważ niedobór tego pierwiastka osłabia odporność. Szacuje się, że ten problem dotyczy nawet połowy dzieci do 5. roku życia.

Badania pokazują, że stosowanie L. plantarum 299v przez co najmniej 3 miesiące może znacząco zmniejszyć częstość i nasilenie zarówno infekcji jelitowych jak i infekcji górnych dróg oddechowych u dzieci. Szczep ten ma również inną, ważną zaletę. Zmniejsza stan zapalny w obrębie śluzówki jelita, przez co redukuje natężenie i liczbę, tak częstych u dzieci, czynnościowych bólów brzucha.

Jak stosować probiotyk u dziecka?

Aby probiotyk przyniósł oczekiwane efekty, ważna jest regularność. L. plantarum 299v można podawać w postaci kropli (dla dzieci od 1. roku życia) lub kapsułek (od 3. roku życia). Jeśli dziecko nie potrafi połknąć kapsułki, jej zawartość można wysypać i podać z niewielką ilością wody lub soku (w temperaturze pokojowej, aby nie zabić bakterii). W przypadku stosowania kropli istotne jest, by za każdym razem przed ich użyciem, przez kilka sekund potrząsnąć buteleczką.

Kompleksowe podejście do odporności

Oprócz stosowania probiotyków warto pamiętać o innych filarach wspierania odporności dziecka:

Zdrowa dieta – bogata w błonnik, warzywa i owoce.

Odpowiednia ilość snu – brak snu osłabia układ immunologiczny.

Unikanie niepotrzebnej antybiotykoterapii – antybiotyki bardzo niekorzystnie wpływają na mikrobiotę, dlatego powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach, szczególnie że duża część infekcji wywoływana jest przez wirusy, na które antybiotyki nie działają.

Podsumowanie

Odporność dziecka nie jest kwestią przypadku – można ją wzmacniać, dbając o mikrobiotę jelitową. Warto pamiętać, że skuteczność probiotykoterapii zależy od systematyczności i czasu stosowania – najlepsze efekty obserwuje się po minimum 3 miesiącach regularnego podawania probiotyku.

www.sanprobi.pl

REKLAMA

Moc jednej kropelki

Probiotyk SANPROBI IBS* krople

SANPROBI IBS* krople - uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne ***L. plantarum 299v*** - składnik mikrobioty jelitowej.

- **30 lat badań** nad szczepem ***Lactiplantibacillus plantarum 299v***
- pozytywna opinia **Centrum Zdrowia Dziecka**
- 1 kropla zawiera **1 miliard** żywych bakterii probiotycznych
- dla dzieci po ukończeniu **1 roku** życia
- naturalne **masło shea**



suplement diety

POZYTYWNA OPINIA CENTRUM ZDROWIA DZIECKA opinia nr 138/OP

*IBS Innowacyjny, Bezpieczny, Skuteczny

Produkt bez glutenu

Produkt bez laktozy

www.sanprobi.pl

SANPROBI IBS | SANPROBI Premium | SANPROBI Barrier | SANPROBI Stress | SANPROBI Super Formula | SANPROBI Active & Sport | SANPROBI Osteo | SANPROBI 4 Enteric

eprasa.pl 423e43f793

Nowalijki

w diecie dziecka



Anna Janiszewska-Janowicz
Dietetyk, Grupa Luxmed
luxmed.pl



Wiosna to czas kolorów na targach warzywno-owocowych. Pojawiają się pierwsze młode warzywa, czyli nowalijki. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi, warzywa powinny stanowić podstawę zdrowej diety, ponieważ dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój i funkcjonowanie. Jednak w przypadku nowalijek u rodziców często pojawiają się wątpliwości – czy są one bezpieczne i odpowiednie w jadłospisie dziecka? Jeśli tak, to od kiedy można je wprowadzać?

Jakie warzywa zaliczamy do nowalijek?

Nowalijki pojawiają się wiosną oraz wczesnym latem. To pierwsze świeże warzywa uprawiane w szklarniach, tunelach foliowych, a czasem także w gruncie. Charakteryzują się delikatnym smakiem, świeżością i wysoką zawartością składników odżywczych w niewielkiej porcji. Brzmi świetnie – jak prawdziwa bomba witaminowa! Do nowalijek zaliczamy m.in. sałatę, szczypiorek, pomidory, ogórki, rzodkiewki, botwinkę, natkę pietruszki oraz młodą cebulę (dymkę).

Czym wyróżniają się nowalijki?

Przede wszystkim są źródłem błonnika pokarmowego, witamin, przeciwutleniaczy i składników mineralnych. Przyciągają uwagę intensywnymi kolorami i delikatnym smakiem. Do ich zalet można zaliczyć również niską kaloryczność.

Na co warto zwrócić uwagę przy wprowadzaniu nowalijek do diety dziecka?

Nowalijki mogą stanowić ciekawe urozmaicenie codziennego jadłospisu. W przypadku dzieci warto jednak zachować pewną ostrożność. Mimo wielu korzyści, problemem może być stosowanie nawozów w uprawach, zwłaszcza zawartość azotanów, które w organizmie dziecka mogą przekształcać się w szkodliwe, rakotwórcze azotyny. Dziecięcy organizm jest znacznie bardziej wrażliwy na zanieczyszczenia niż organizm dorosłego człowieka. Z tego względu nadmiar azotanów może być szczególnie niebezpieczny dla niemowląt i małych dzieci.

> ***Dziecięcy organizm jest znacznie bardziej wrażliwy na zanieczyszczenia niż organizm dorosłego człowieka.***

Czy nowalijki są bezpieczne dla dzieci?

Nowalijki nie są zakazane w diecie dziecka, ale ich wprowadzanie wymaga

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 423e43f793



eprasa.pl 423e43f793



rozwagi. Eksperci nie zalecają podawania nowalijek w okresie rozszerzania diety, czyli przed ukończeniem 1. roku życia. Ostrożność ta wynika również z konieczności ograniczenia kontaktu dzieci z pestycydami i metalami ciężkimi. U niemowląt układy pokarmowy i enzymatyczny nie są jeszcze w pełni rozwinięte, co może skutkować zaburzeniami transportu tlenu we krwi (methemoglobinemia). Dzieciom poniżej 1. roku życia lepiej podawać gotowane warzywa korzeniowe, które mają niższą zawartość azotanów. Dobrym rozwiązaniem są także mrożone warzywa, które zachowują pełnię wartości odżywczych. Po ukończeniu 1. roku życia nowalijki można wprowadzać stopniowo, w niewielkich ilościach i wyłącznie z pewnego źródła.

Jak bezpiecznie wprowadzać nowalijki do diety dziecka?

Jeśli to możliwe, warto wybierać warzywa najwyższej jakości – najlepiej z certyfikowanych upraw ekologicznych, które zawierają mniej pestycydów i sztucznych nawozów. Dobrą opcją są także produkty od lokalnych dostawców stosujących naturalne metody upraw. Przed spożyciem nowalijki należy dokładnie myć pod bieżącą wodą, a najlepiej moczyć je przez kilka minut.

U niemowląt układy pokarmowy i enzymatyczny nie są jeszcze w pełni rozwinięte, co może skutkować zaburzeniami transportu tlenu we krwi.

Przed zakupem należy dokładnie obejrzeć warzywa – unikajmy tych ze śladami pleśni, gnicia, przebarwień czy uszkodzeń.

Nowalijki warto wprowadzać do diety dziecka stopniowo, zaczynając od małych ilości, obserwując przy tym reakcję organizmu – w razie objawów alergii należy przerwać ich podawanie i skonsultować się z lekarzem.

Podsumowanie

Nowalijki, pojawiające się wiosną, mają wiele zalet i mogą wzbogacić dietę dziecka po ukończeniu 1. roku życia. Warunkiem jest jednak ostrożne wprowadzanie ich do jadłospisu – w niewielkich ilościach, z zaufanych źródeł i z zachowaniem odpowiednich zasad higieny. Dzięki temu mogą stać się wartościowym elementem codziennej diety najmłodszych.

eprasa.pl 423e43f793

Althan®

Herbapol Poznań

Althan, spray do gardła[1]

Wspomagająco przy zapaleniu gardła, chrypce i suchości w gardle, obrzęku i bólu gardła.

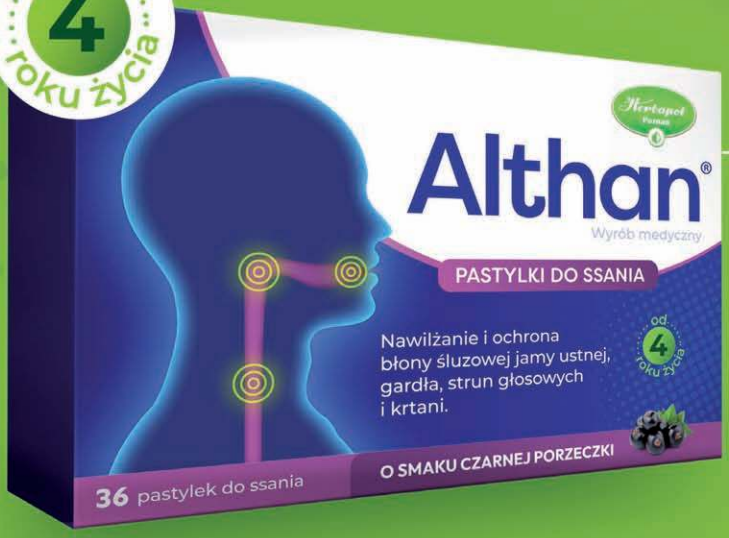
Naturalny cytrynowy aromat.



od. 1 roku życia

ALTHHAN-RC-PRA-511-1

od. 4 roku życia



REKLAMA

Althan, pastylki do ssania[2]

Nawilżenie i ochrona błony śluzowej jamy ustnej, gardła, strun głosowych i krtani.

Wspomagająco w objawach suchego kaszlu, bólu gardła i chrypki.

Naturalny porzeczkowy aromat.

1. **Althan**, spray do gardła. Wyrób medyczny, 30ml.
Przeznaczenie i właściwości: Spray do gardła Althan wykazuje działanie wspomagające podczas terapii stanów zapalnych w obrębie jamy ustnej i gardła o różnej etiologii, m.in.: zapalenie gardła (pharyngitis), zapalenie migdałków (tonsillitis), afty (aphtosis), w celu łagodzenia objawów suchego kaszlu oraz chrypki. **Skład:** Woda demineralizowana, ksylitol, porost islandzki, wyciąg z malwy, wyciąg z lipy, hialuronian sodu, aromat cytrynowy, chlorek benzalkoniowy, wersenian dwusodowy, gliceryna. **Przeciwwskazania i środki ostrożności:** Nadwrażliwość (alergia) na składniki wyrobu. **Sposób użycia:** Dzieci od 1. roku życia: Rozpylić 1-2 dawek sprayu na tylną ścianę gardła po posiłku kilka razy dziennie. Dorośli: Rozpyli 2-3 dawek sprayu na tylną ścianę gardła po posiłku kilka razy dziennie. Wyrób jest bezpieczny dla dorosłych, jak i dla dzieci powyżej 1. roku życia. **Producent:** GoFarm sp. z o. o. Sp. k. **Podmiot prowadzący reklamę:** Poznańskie Zakłady Zielarskie „HERBAPOL" S.A.

2. **Althan**, pastylki do ssania. Wyrób medyczny, 36 pastylek do ssania.
Przeznaczenie i właściwości: Pastylki zawierają w swoim składzie roślinne ekstrakty z porostu islandzkiego, malwy i lipy. Stosowany w celu łagodzenia objawów suchego kaszlu i chrypki, bólu gardła, nawilżania błony śluzowej jamy ustnej, gardła, strun głosowych i krtani. Wspomagająco w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 4. roku życia. **Producent:** Gofarm Sp. z o.o. Sp.k ul. Górników 21/26 30-819 Kraków. **Wyprodukowano dla:** PZZ Herbapol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań. **Podmiot prowadzący reklamę:** PZZ Herbapol S.A.

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

eprasa.pl 423e43f793

Jak skutecznie

komunikować granice dziecku, aby je szanowało?



Każda mama marzy o wychowaniu szczęśliwego, pełnego empatii dziecka, które jednocześnie szanuje siebie i innych ludzi. Choć temat granic czasem może się kojarzyć z barierami, w rzeczywistości granice są kluczowym elementem budowania zdrowych relacji rodzinnych. Jasne granice, przedstawione dziecku z miłością, dają mu poczucie bezpieczeństwa, ponieważ pokazują jasno, czego może się spodziewać. Dziecko, które wie, co jest dopuszczalne, a co nie, czuje się bardziej pewnie i spokojnie. Dzięki temu może rozwijać się w atmosferze wzajemnego szacunku oraz uczy się budować zdrowe relacje z innymi ludźmi.



Magdalena Boćko-Mysiorska
Pedagożka, autorka książek dla dzieci i rodziców, autorka bloga magdalenabockomysiorska.pl/blog

Niezależnie od tego, czy nasze dziecko dopiero ma przyjść na świat, czy już jest nieco starsze, warto zastanowić się, jak skutecznie komunikować swoje granice, aby młody człowiek od pierwszych chwil życia czuł się stabilnie i bezpiecznie. Nawet bardzo małe dzieci doskonale wyczuwają emocje rodziców i szybko uczą się, które zachowania są akceptowane, a które nie. Istotne jest więc, abyśmy byli świadomi własnych uczuć i potrzeb, a następnie spokojnie i jasno wyrażali je dziecku. Na przykład, kiedy jesteśmy zmęczeni, możemy powiedzieć: „Teraz jestem zmęczona i potrzebuję odpocząć. Będę leżała na kanapie, możesz dołączyć", a jeśli przeszkadza nam zbyt głośna zabawa, warto zakomunikować: „Widzę, że świetnie się bawisz. Ja potrzebuję trochę ciszy. Co możemy zrobić, żeby obojgu nam było dobrze?". Taka szczera komunikacja uczy dziecko, że potrzeby wszystkich osób są równie ważne i zasługują na szacunek.

Komunikując nasze oczekiwania wobec dziecka, warto robić to jasno, konkretnie i z czułością. Zamiast używać ogólnych próśb, które bywają dla dziecka zbyt abstrakcyjne, skupmy się na konkretnych, zrozumiałych sytuacjach. Na przykład zamiast mówić: „Posprzątaj zabawki", lepiej będzie powiedzieć: „Wrzuć proszę klocki do pudełka, żebyśmy mogli przejść przez pokój". Taki komunikat nie tylko jest precyzyjny, ale też pokazuje dziecku sens działania. Podobnie, gdy mówimy dziecku, żeby było „grzeczne", warto zastąpić to sformułowanie propozycją: „Możemy tu spokojnie rysować albo grać w łapki. Jeśli masz ochotę pobiegać, pójdziemy razem na dwór". Dzięki temu dziecko otrzymuje jasny przekaz i realne możliwości wyboru. Gdy widzimy, że dziecko potrzebuje ruchu, a robi to w nieodpowiednim miejscu – np. skacze po kanapie – zamiast zakazywać mu tego, warto poszukać wspólnego rozwiązania: „Widzę, że masz dużo energii i chcesz skakać. Zróbmy to razem na podłodze, gdzie jest bezpieczniej". Takie podejście nie tylko uczy dziecko granic, ale też daje mu poczucie bycia zauważonym i zrozumianym. Warto pamiętać, że dziecko dopiero poznaje siebie i otaczający je świat. Potrzebuje więc naszego spokojnego wsparcia, cierpliwego przewodnictwa oraz gotowości do wspólnego poszukiwania rozwiązań, które będą dobre dla obu stron.

Komunikowanie granic powinno zawsze odbywać się z empatią wobec dziecka. Każde ograniczenie, nawet jeśli konieczne, może budzić w dziecku frustrację, smutek czy złość. Kiedy okazujemy zrozumienie dla jego uczuć, pokazujemy mu, że akceptujemy je takim, jakie jest, jednocześnie ucząc, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Warto wtedy powiedzieć dziecku coś w rodzaju: „Widzę, że jesteś smutny, bo chciałeś się dalej bawić, ale teraz jest już pora snu" lub „Rozumiem, że złościsz się, kiedy nie pozwalam ci wspinać się na drzewo, ale zależy mi na twoim bezpieczeństwie". Dziecko prawdopodobnie nie przyjmie naszych granic z entuzjazmem, czasem będzie mu trudno się z nimi pogodzić, może płakać lub okazywać złość. To naturalne reakcje, które nie powinny zniechęcać nas do niezmiennego komunikowania własnych oczekiwań. Naszym zadaniem jest przyjęcie tych emocji, zaakceptowanie ich i spokojne wsparcie dziecka słowami takimi jak: „Widzę, że jest ci trudno. Jestem tutaj, przy tobie." Niezwykle ważna jest także przewidywalność. Dziecko potrzebuje jej, by czuć się bezpiecznie i pewnie. Gdy wie, czego może się spodziewać, łatwiej mu odnaleźć się w codziennych sytuacjach. Przewidy-

eprasa.pl 423e43f793



walność daje mu ramy, w których może swobodnie się rozwijać, jednocześnie mając poczucie, że świat wokół niego jest zrozumiały i wspierający. Dlatego tak istotne jest, aby ustalać jasne zasady dotyczące codziennego funkcjonowania – na przykład co robimy rano, jak wygląda pora posiłków, odpoczynku czy wspólnej zabawy. Warto trzymać się tych ustaleń na tyle długo, na ile służą one całej rodzinie. Oczywiście, elastyczność jest równie ważna – gdy zmieniają się potrzeby dziecka lub dorosłych, dobrze jest wspólnie przyjrzeć się dotychczasowym zasadom i w razie potrzeby je dostosować. Dzięki temu dziecko uczy się, że zasady mogą być stabilne, ale nie sztywne – są po to, aby wspierać wszystkich członków rodziny, a nie ich ograniczać. Pamiętajmy również, że granice działają w obie strony. Tak jak my oczekujemy szacunku od dziecka, tak samo powinniśmy szanować jego potrzeby i granice. Nawet najmłodsze dzieci mają prawo odmówić bliskości fizycznej z kimś innym, np. uścisku czy pocałunku. Jeśli maluch odwraca głowę lub chowa się za rodzicem, gdy ktoś chce go pocałować, warto powiedzieć: „On dzisiaj nie ma ochoty na buziaka, to też jest w porządku". Innym przykładem może być sytuacja, gdy dziecko nie chce być dotykane podczas zabawy – szanujmy to i mówmy: „Widzę, że nie chcesz, żebym cię teraz dotykała. Poczekam, aż będziesz gotowy". Szanując takie odmowy, nie tylko chronimy integralność dziecka, ale przede wszystkim uczymy je, że jego ciało, emocje i decyzje są ważne i mają znaczenie. Jeśli dziecko nie chce jeść więcej, również warto to uszanować i nie zmuszać go do kolejnej łyżeczki. Przymuszanie może zaburzyć jego naturalną umiejętność rozpoznawania głodu i sytości, a także sprawić, że posiłki zaczną kojarzyć się z napięciem i presją. Zamiast tego, możemy powiedzieć: „Widzę, że już nie chcesz jeść – w porządku, zjesz, kiedy będziesz głodny". Taka postawa uczy dziecko zaufania do własnego ciała i buduje zdrową relację z jedzeniem. Dziecko zaczyna rozumieć, że jego odczucia są ważne i że ma prawo decydować o swoim ciele. Pokazuje mu to również, że granice innych ludzi zasługują na taki sam szacunek – że nikt nie powinien zmuszać drugiej osoby do czegoś, czego ta nie chce. Dzięki temu już od najmłodszych lat rozwija się w nim empatia, uważność i poczucie, że relacje powinny opierać się na wzajemnym zrozumieniu i poszanowaniu. Unikajmy metod opartych na strachu, karze czy manipulacji emocjonalnej. Dziecko, które obawia się reakcji rodzica, zaczyna ukrywać swoje emocje, zamiast szczerze o nich mówić, a w konsekwencji traci zaufanie do dorosłych. Zamiast wzmacniać relację, budujemy wtedy barierę opartą na lęku. Kluczowe jest zachowanie spokoju i opanowania, nawet w trudnych chwilach – to właśnie wtedy dziecko najbardziej potrzebuje naszej przewidywalności i wsparcia. Na przykład, gdy maluch celowo wylewa wodę na podłogę, warto podejść spokojnie i powiedzieć: „Nie chcę, żebyś rozlewał wodę. Mokra podłoga może być niebezpieczna – możemy się poślizgnąć. Posprzątajmy to razem. Jeśli chcesz bawić się wodą, przyniosę kuwetę i postawimy ją w bezpiecznym miejscu". Taki komunikat przekazuje jasną granicę, ale jednocześnie pokazuje gotowość do współpracy i szukanie alternatywy. Innym przykładem może być sytuacja, gdy dziecko rzuca zabawkami z frustracji. Zamiast odpowiadać podniesionym głosem, możemy uklęknąć obok i powiedzieć: „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Nie pozwalam rzucać zabawkami, bo mogą się zepsuć albo kogoś uderzyć". Jeśli dziecko nie reaguje i nadal rzuca zabawką, możemy spokojnie powiedzieć: „Dla bezpieczeństwa zabiorę teraz auto z twoich rąk. Oddam je, kiedy będziesz gotowy bawić się nim inaczej". Ważne, aby dodać: „Jestem przy tobie, widzę, że jest ci trudno". Taki komunikat łączy stanowczość z obecnością i wsparciem emocjonalnym. Ciepły, spokojny głos i łagodna stanowczość pomagają dziecku poczuć się zrozumianym, a jednocześnie uczą, że emocje są w porządku – to sposób ich wyrażania może wymagać wsparcia. Takie reakcje pokazują dziecku, że granice nie są formą kary, lecz naturalnym i pełnym troski elementem wspólnego życia. Dzięki temu dziecko uczy się, że nie jest oceniane za swoje emocje, ale otrzymuje bezpieczną przestrzeń, w której może je wyrażać i uczyć się, jak sobie z nimi radzić. To ważne, by wiedziało, że nawet w trudnych momentach nie zostanie odrzucone – że dorosły pozostaje blisko, gotów towarzyszyć mu z cierpliwością i zrozumieniem. W takich chwilach buduje się prawdziwa relacja – oparta na bliskości, akceptacji i wzajemnym szacunku. Dziecko doświadcza, że emocje, nawet te burzliwe, nie niszczą więzi, a granice stają się dla niego nie barierą, lecz mostem prowadzącym do samoregulacji, samopoznania i coraz głębszego poczucia bezpieczeństwa. To właśnie w tych codziennych, często trudnych momentach, rodzi się poczucie, że dorosły nie jest po to, by karać, ale by towarzyszyć – z uwagą, czułością i spokojem. Taka postawa nie tylko koi emocje, ale buduje w dziecku przekonanie, że jest akceptowane w pełni, nawet gdy przeżywa coś trudnego. Pamiętajmy, że to właśnie przykład rodzica jest najważniejszą lekcją dla dziecka. Nasze słowa, ton głosu, sposób reagowania w stresie – wszystko to zapisuje się w młodym umyśle jako wzór. Kiedy sami traktujemy dziecko oraz innych ludzi z szacunkiem, cierpliwością i troską, ono automatycznie uczy się tego samego. Widzi, że granice nie są czymś, co ma ranić czy zatrzymywać, lecz czymś, co porządkuje rzeczywistość i umożliwia wzajemne zrozumienie. Granice nie ograniczają, lecz wyznaczają bezpieczne ramy, w których dziecko może rozwijać się, eksplorować świat i rozkwitać. Warto więc od samego początku podejść do ich ustalania z uważnością, czułością i wzajemnym szacunkiem – bo to właśnie w tych drobnych chwilach codzienności rodzi się dojrzała, głęboka relacja na całe życie.

> ***Ciepły, spokojny głos i łagodna stanowczość pomagają dziecku poczuć się zrozumianym, a jednocześnie uczą, że emocje są w porządku.***

eprasa.pl 423e43f793

Bolesne skutki niskiej aktywności sportowej

dzieci i młodzieży



Katarzyna Lefek
Fizjoterapeutka w klinice ortopedii i rehabilitacji Enel-Sport

ADOBE STOCK

Zmniejszona aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży staje się coraz bardziej powszechnym problemem, co prowadzi do wzrostu przypadków otyłości oraz obniżonej sprawności fizycznej wśród najmłodszych. Brak ruchu ma jednak znacznie szersze konsekwencje – negatywnie wpływa na rozwój motoryczny, zdrowie psychiczne oraz ogólną jakość życia dzieci. Dlatego warto, już od pierwszych miesięcy życia, wprowadzać aktywność ruchową jako naturalny element codzienności. Nauka ruchu od najmłodszych lat to fundament prawidłowego rozwoju fizycznego i emocjonalnego.

Ruch jest nieodłącznym elementem prawidłowego rozwoju dziecka. Już w wieku niemowlęcym odpowiednia stymulacja ruchowa wspiera rozwój mięśni, koordynacji i równowagi. Dla przedszkolaków oraz dzieci w wieku szkolnym aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu motoryki, ale również w budowaniu zdrowych nawyków na całe życie. Dzieci, które regularnie się ruszają, nie tylko lepiej się rozwijają fizycznie, ale również mają więcej energii, lepszą koncentrację oraz łatwiej nawiązują relacje z rówieśnikami. Aktywność fizyczna jest też niezbędna dla prawidłowego wzrostu kości i mięśni.

Rozruszani od niemowlęcia

Nauka ruchu zaczyna się już od pierwszych miesięcy życia dziecka, kiedy to codzienna stymulacja motoryczna wpływa na rozwój mięśni, koordynacji i równowagi. U niemowląt ważne jest, aby zachęcać je do aktywności takich jak turlanie się, unoszenie główki czy raczkowanie, które kształtują podstawowe umiejętności motoryczne. Z biegiem czasu, w wieku przedszkolnym, dzieci zaczynają szukać bardziej zorganizowanych form aktywności, takich jak bieganie, skakanie czy wspinaczki. Ćwiczenia te rozwijają zdolność do szybkiej reakcji oraz precyzyjnych ruchów, a jednocześnie wpływają na poprawę ich równowagi i koordynacji.

W grupie wiekowej 5-7 lat dzieci stają się bardziej samodzielne i chętne do angażowania się w różnorodne formy ak-

eprasa.pl 423e43f793



tywności. W tym okresie warto wprowadzać ćwiczenia rozwijające siłę, wytrzymałość i elastyczność, takie jak jazda na rowerze, pływanie, a także podstawy sportów drużynowych. Regularna aktywność fizyczna w tym wieku nie tylko poprawia kondycję, ale także wpływa na zdolności społeczne, ucząc współpracy i budując pozytywne nawyki związane z ruchem. W późniejszym wieku szkolnym, ćwiczenia stają się bardziej zróżnicowane, a dzieci, poza utrzymaniem kondycji fizycznej, uczą się także współpracy w zespole i wytrwałości, co ma kluczowe znaczenie dla ich rozwoju fizycznego i emocjonalnego.

Motywacja przez zabawę

Dzieci najlepiej uczą się i angażują w aktywność fizyczną, gdy ruch jest częścią zabawy, a nie postrzegany jako obowiązek czy trud. Warto więc wprowadzać różnorodne formy aktywności, które będą dostosowane do ich wieku i zainteresowań. Zabawy takie jak bieganie, skakanie, wyścigi czy gry zespołowe nie tylko rozweselają, ale także wpływają na rozwój motoryczny i koordynację. Im bardziej najmłodsi będą cieszyć się z ruchu, tym łatwiej będzie im nawykowo angażować się w aktywności fizyczne w przyszłości. Dobrym pomysłem są także zabawy w formie wyzwań, jak np. zawody w skakaniu, rzutach do celu czy zabawy z piłką, które uczą wytrwałości, zdrowej rywalizacji i pozytywnie motywują do wysiłku. Kolejnym sposobem na aktywowanie dzieci do ruchu jest angażowanie ich w wspólne rodzinne aktywności. Wyjście na rower, piesze wędrówki, wspólne zabawy na świeżym powietrzu to świetna okazja, by dzieci poczuły, że aktywność fizyczna to zabawa i przyjemność.

Dzieci najlepiej uczą się i angażują w aktywność fizyczną, gdy ruch jest częścią zabawy, a nie postrzegany jako obowiązek czy trud.

Warto też wykorzystywać nowoczesne technologie – aplikacje, które zachęcają do ruchu w formie interaktywnych gier, mogą być doskonałym motywatorem dla dzieci w wieku szkolnym. Ważne, aby ruch kojarzył się z radością, zabawą i spędzaniem czasu z bliskimi, a nie wysiłkiem, który trzeba wykonać. Dzięki takiemu podejściu dzieci naturalnie włączą aktywność fizyczną do swojej codziennej rutyny.

eprasa.pl 423e43f793

Sposób na nudę

Jak brak zajęcia rozwija kreatywność i zapobiega przebodźcowaniu

Adrienne Landry
Ekspertka i metodolożka internetowej szkoły języka angielskiego Novakid



W dzisiejszym świecie dzieci są nieustannie bombardowane bodźcami. Ogromna liczba nieprzystosowanych do najmłodszych bajek, wszechobecny Internet i social media, liczne zajęcia dodatkowe czy przykuwające wzrok zabawki sprawiają, że najmłodsi rzadko doświadczają chwili prawdziwej nudy. Choć może się wydawać, że zapewnienie dzieciom niekończących się atrakcji to droga do ich lepszego rozwoju, rzeczywistość może być zupełnie inna. Nadmiar bodźców może prowadzić do problemów z koncentracją, nadmiernej drażliwości oraz trudności w samodzielnym znajdowaniu kreatywnych sposobów na spędzanie czasu. Istnieje jednak wiele sposobów, aby nad tym zapanować, wesprzeć dziecko w prawidłowym rozwoju i zaopatrzyć go w najlepsze do tego narzędzia.

Czym jest przebodźcowanie?

Przebodźcowanie to stan, w którym mózg otrzymuje więcej bodźców, niż jest w stanie efektywnie przetworzyć. Dzieci, które nieustannie mają kontakt z hałasem, ekranami czy nadmiarem zajęć, mogą odczuwać frustrację, zmęczenie oraz trudności w regulacji emocji. Brak chwil ciszy i swobody w codziennym funkcjonowaniu może prowadzić do przeciążenia układu nerwowego. Objawy przebodźcowania mogą się różnić – niektóre dzieci stają się nadmiernie pobudzone, biegają, skaczą, krzyczą lub wykonują niekontrolowane ruchy, podczas gdy inne wycofują się, stają się nadwrażliwe na bodźce lub unikają kontaktu fizycznego. W niektórych przypadkach reakcją obronną organizmu jest senność.



eprasa.pl 423e43f793

Czy nuda jest wskazana?

Nuda jest kluczowym elementem rozwoju dziecka, choć wielu rodziców i opiekunów postrzega ją jako negatywne doświadczenie, którego należy unikać. W rzeczywistości chwile bez zajęcia są niezbędne dla rozwijania kreatywności, wyobraźni i zdolności do samodzielnego organizowania czasu. Kiedy dziecko nie ma gotowej listy aktywności, jego mózg zaczyna poszukiwać nowych sposobów na zajęcie się czymś interesującym. To właśnie wtedy pojawiają się kreatywne pomysły na zabawę, rozwijają się zdolności rozwiązywania problemów i buduje się samodzielność. Dzieci uczą się, że to one same mogą kształtować swój czas i podejmować decyzje dotyczące własnej aktywności. Warto zwrócić uwagę, że badania potwierdzają pozytywny wpływ nudy na rozwój intelektualny i emocjonalny dziecka.

Jak wspierać dziecko?

Aby wspierać dzieci w radzeniu sobie z nadmiarem bodźców, warto wprowadzić kilka istotnych zmian w ich codziennym życiu. Przede wszystkim warto dbać o odpowiednią równowagę między aktywnościami edukacyjnymi, zabawą i odpoczynkiem. Wykorzystanie technologii w rozwoju dziecka może być korzystne, ale kluczowe jest kontrolowanie czasu ekranowego i wybór wartościowych treści. Aplikacje edukacyjne, interaktywne lekcje czy gry językowe mogą wspierać rozwój poznawczy, pod warunkiem że są dostosowane do wieku dziecka i nie zastępują mu innych form aktywności. Istnieje wiele platform oferujących ciekawe zajęcia, które uczą poprzez zabawę, rozwijając zarówno umiejętności językowe, jak i logiczne myślenie. Ważne jest również pozwolenie dzieciom na samodzielne znalezienie sposobów na nudę. Jeśli dziecko od razu otrzymuje gotowe rozwiązania na brak zajęcia, nie ma okazji, by samo nauczyło się kreatywności. Minimalizm w zabawkach również może mieć korzystny wpływ – nadmiar przedmiotów często ogranicza wyobraźnię, podczas gdy proste przedmioty, takie jak klocki, kartki papieru czy naturalne materiały, mogą inspirować do twórczej zabawy. Warto również pozwolić dzieciom eksperymentować z różnymi rodzajami aktywności, jak malowanie, majsterkowanie czy konstruowanie. Tego rodzaju swobodna zabawa nie tylko rozwija wyobraźnię, ale także pomaga w nauce cierpliwości i wytrwałości w dążeniu do celu.

Dzieci, które spędzają czas na dworze, rzadziej doświadczają problemów z koncentracją i łatwiej radzą sobie z emocjami.

Kolejnym krokiem może być przeanalizowanie dodatkowych zajęć dziecka - może niektóre z nich są mu zbędne, a niektóre lepiej sprawdziłyby się w formie zdalnej, co mogłoby pomóc w zaoszczędzeniu czasu na dojazdach. Dzięki temu dziecko będzie mogło korzystać z przydatnych lekcji takich jak język angielski czy treningi sportowe, a w wolnej chwili będzie miało czas na dziecięcą zabawę i kreatywność. Przykładowo, dodatkowe zajęcia w formule online pozwalają na stosunkowo większą elastyczność i dopasowanie do potrzeb i nastroju dziecka, co daje rodzicom możliwość dostosowania grafiku malucha do jego możliwości.

Istotne jest także zapewnienie dziecku czasu na swobodną zabawę, bez presji na efektywność czy naukę, a także zachęcanie go do aktywności na świeżym powietrzu. Zabawy w ogrodzie, spacery po lesie czy budowanie bazy z patyków pomagają dzieciom w redukcji stresu i wspierają ich naturalną ciekawość świata. Dzieci, które spędzają czas na dworze, rzadziej doświadczają problemów z koncentracją i łatwiej radzą sobie z emocjami. Natura działa kojąco na układ nerwowy, dlatego warto umożliwiać dzieciom częste obcowanie z nią. Nie można zapominać o roli rodzica w procesie regulacji przebodźcowania. Spokojna obecność, wsparcie i uważne słuchanie są niezwykle ważne, szczególnie gdy dziecko czuje się przeciążone. Tworzenie codziennych rytuałów wyciszających, takich jak wspólne czytanie książek, rozmowy czy relaksujące ćwiczenia oddechowe, mogą pomóc w przywróceniu równowagi i zapewnieniu dziecku poczucia bezpieczeństwa. Rodzice mogą również wesprzeć dziecko w nauce rozpoznawania sygnałów płynących z własnego ciała, co pozwoli im lepiej rozumieć swoje emocje i potrzeby.

Choć żyjemy w erze nadmiaru informacji i technologii, warto pamiętać, że dziecko nie potrzebuje ciągłego dopływu bodźców, aby się rozwijać. Wręcz przeciwnie – chwile nudy mogą stać się katalizatorem kreatywności i samodzielnego myślenia. Jednocześnie warto uważnie obserwować dziecko i dostosowywać otoczenie tak, aby wspierać jego naturalny rytm rozwoju. Świadome korzystanie z technologii, równowaga między różnymi aktywnościami oraz przestrzeń na swobodną zabawę to kluczowe elementy zdrowego i harmonijnego dzieciństwa. Wspierając dziecko w odnajdywaniu radości w prostych rzeczach, pomagamy mu rozwijać wewnętrzną motywację, samodzielność i zdolność do twórczego myślenia – umiejętności, które będą bezcenne w dorosłym życiu.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 423e43f793

Czy toaleta w przedszkolu

musi być udręką dla dzieci i rodziców?

Magdalena Bogdańska-Maciak
Pedagożka, ekspertka z zakresu problematyki dzieciństwa i praw dziecka, koordynatorka projektów edukacyjnych, ekspertka merytoryczna Akcji Tron





ADOBE STOCK

Lęk przed załatwianiem się w przedszkolnej toalecie odczuwany przez dziecko to nie rzadkość. Przyczyn takiego stanu rzeczy można by dopatrywać się w braku opanowania sztuki samodzielnego korzystania z toalety. Jednak z pewnością nie dotyczy to aż tak wielkiej grupy dzieci.

Wśród tych, które czują dyskomfort podczas wchodzenia do przedszkolnej lub szkolnej ubikacji, są młode osoby, które doskonale kontrolują czynności fizjologiczne i higieniczne. I o ile taką niechęć można tłumaczyć u najmłodszych czasem adaptacyjnym, rozstaniem z rodzicami, o tyle nie należy tego przyjąć za normę. Nie można uznawać tego, że dziecko nie lubi korzystać z toalety w placówce edukacyjnej za fakt, z którym trzeba się pogodzić.

Toalety publiczne zmorą rodziców?

Sytuacja najmłodszych znajduje odzwierciedlenie w codziennych doświadczeniach rodziców w miejscach publicznych. Rodzice mogą łatwiej wyobrazić sobie stres przedszkolaka wywołany wizytą w łazience, gdy sami odwiedzają toaletę w miejscu publicznym, która nie nadaje się do tego, by przebywać w niej z dzieckiem. Wiele rodziców doświadczyło sytuacji, w której nie mogli znaleźć toalety dostosowanej do potrzeb rodzica z dzieckiem. Nie można się również nie zgodzić, że odwiedzane miejsca były w złym stanie lub nieodpowiednio zaprojektowane, a sami rodzice byli często zmuszeni do przebierania malucha na podłodze toalety z powodu braku przewijaka. Takie doświadczenia są stresogenne, prowadzą do frustracji i są ewidentnie lekceważeniem praw rodziców i dzieci. W sytuacji stresowej, jaką bywa np. konieczność szybkiej zmiany pieluchy w miejscach publicznych, presja czasu i niewygoda mogą prowadzić do kumulacji emocji u rodzica, jak i dziecka. Może to zaowocować sytuacjami konfliktowymi, nieporozumieniami i wzajemnymi oskarżeniami („Po co tu przyszliśmy - żeby się denerwować?!").

Kiedy mamy do czynienia z fobią?

Jeśli dziecko informuje nas, że nie lubi chodzić do toalety w szkole lub przedszkolu, nie lekceważmy tego. Możemy mieć do czynienia z poważnym problemem, który dotyczy wizyt we wszystkich toaletach znajdujących się poza domem. Mówimy wtedy o fobii toaletowej. Jak ją rozpoznać? Sygnałami, które na nią wskazują, są: rozdrażnienie dziecka, jego skargi na ból brzucha lub nudności, wzbranianie się przed załatwianiem się w innych miejscach niż dom. Dziecko może też reagować nerwowo na przypomnienia o skorzystaniu z toalety, popuszczać w ubrania lub moczyć w czasie snu. Taki stan wymaga konsultacji z lekarzem.

Dziecko potrzebuje pozytywnych wzmocnień

A jak zapobiec niechęci dziecka do załatwiania się w szkole lub przedszkolu, która nie jest fobią toaletową? Upewnijmy się, jak wygląda toaleta w przedszkolu lub szkole. Inicjuj-

eprasa.pl 423e43f793



my zmiany na lepsze – te miejsca powinny kojarzyć wszystkim jak najlepiej. Nie straszmy dziecka tym, co się stanie, jeśli nie będzie się załatwiać. Zachęcajmy je do korzystania z toalety o stałych porach, przed snem, wyjściem na zewnątrz czy po posiłkach. Nie dawajmy do zrozumienia, że odwiedzanie toalety to szczególny wyczyn. Nie potrzeba wcale specjalnych nagród czy oklasków. Wystarczy pozytywne wzmocnienie, które sprawi, że toaleta będzie się dziecku kojarzyła z pozytywnymi rzeczami. Absolutnie nie unikajmy publicznych toalet. Wychodząc z domu, zadbajmy po prostu o to, by mieć przy sobie gadżety, które pomogą uczynić taką wizytę przyjazną i komfortową – żel do dezynfekcji, papierowe podkładki higieniczne na deskę czy nawilżane chusteczki.

Nie straszmy dziecka tym, co się stanie, jeśli nie będzie się załatwiać. Zachęcajmy je do korzystania z toalety o stałych porach, przed snem, wyjściem na zewnątrz czy po posiłkach.

Komfort dziecka ma znaczenie

Dzieci w wieku przedszkolnym, ze swoją naturalną wrażliwością, są szczególnie narażone na stres i dyskomfort wynikające z braku dostępu do czystej i przyjaznej toalety. Dlatego tak ważne jest, abyśmy dbali o zapewnienie im odpowiednich warunków sanitarnych, zarówno w domach, jak i w przestrzeni publicznej.

Akcja Tron

Kampania edukacyjna dla uczniów szkół podstawowych i przedszkolaków. Celem inicjatywy jest szerzenie edukacji z zakresu zdrowia, bezpieczeństwa i praw dziecka oraz kształtowanie dobrych nawyków higienicznych. Przedszkola i szkoły biorące udział w Akcji otrzymują od organizatorów materiały edukacyjne, ale także mają szansę wziąć udział w konkursie, w którym do wygrania jest remont toalet.

eprasa.pl 423e43f793



Funkcjonalny i inspirujący

pokój dziecka

Justyna Balińska
Manager Marki Tikkurila, od lat zawodowo związana z branżą dekoracji wnętrz
tikkurila.pl

Pokój dziecka to przestrzeń, która powinna być nie tylko estetyczna i komfortowa, ale też dopasowana do jego potrzeb. Warto zadbać o to, by sprzyjała kreatywności, a jednocześnie mogła zmieniać się wraz z maluchem i była funkcjonalna. Dużą rolę grają tutaj farby – zarówno pod względem kolorów, jak i specjalnych właściwości, które mogą zmienić ścianę w powierzchnię do zabawy i nauki. Oto kilka podpowiedzi, jak wybrać rozwiązania, które będą wspierać dziecięce pasje, ale też jak stworzyć wyjątkowe wnętrze bez konieczności zbyt głębokiego sięgania do kieszeni.

Remonty bywają uciążliwe, ale gdy domowa przestrzeń z różnych powodów wymaga zmian, są one nieuniknione. W przypadku urządzania pokoju dziecka ten proces może przebiegać przyjemniej, jeśli również ono będzie miało w nim swój udział. Dając dziecku możliwość wyboru kolorów czy wzorów, wspieramy jego kreatywność i poczucie sprawczości. Dzięki temu młody człowiek może poczuć się bardziej związany ze swoją przestrzenią, co będzie sprzyjało jego komfortowi. Przecież to właśnie ono będzie tu spędzało najwięcej czasu. Poza tym wspólne planowanie, a nawet uczestniczenie w malowaniu, może być świetną okazją do spędzenia czasu razem i rozwijania dziecięcej wyobraźni.

Farby nie tylko z kolorem

Aby pokój dziecka był nie tylko przyjemny dla oka, ale i inspirujący, warto sięgnąć po nowoczesne farby o dodatkowych funkcjach. Pokrycie ściany farbą tablicową pozwala na swobodne rysowanie po niej kredą, a farbą magnetyczną - przyczepianie magnesów. Dzięki temu ściana może stać się zarówno miejscem do zabawy, jak i przydać się przy nauce, np. pomagać w zapamiętywaniu matematycznych wzorów. Co więcej, połączenie tych dwóch rozwiązań, czyli nałożenie farby tablicowej na magnetyczną, sprawia, że jedna powierzchnia zyskuje podwójne zastosowanie. Co istotne, są na rynku dostępne farby tablicowe, które można wybarwić na dowolny kolor z gamy ponad 13 tys. odcieni, co daje ogromne możliwości aranżacyjne i pozwala bez ograniczeń dopasować funkcjonalną powierzchnię do stylu wnętrza i fantazji dziecka.

Stylowe mebelki DIY

Remont sam w sobie zawsze wiąże się z wydatkami, ale niekoniecznie trzeba zaraz inwestować w drogie czy designerskie meble, aby stworzyć stylowe i wyjątkowe wnętrze. Warto pamiętać, że dzięki specjalnym emaliom można samodzielnie odnowić dotychczasowe mebelki albo wyszperać na targu staroci czy w internecie używane wyposażenie i nadać mu zupełnie nowy charakter. Pomalowanie krzesełka, stolika, szafki czy nawet drewnianej skrzyni na nietypowy kolor to świetny sposób na personalizację przestrzeni i dopasowanie jej do gustu dziecka. Zależnie od wybranych odcieni można stworzyć spójny styl, od pastelowej krainy łagodności po energetyczne kontrastowe zestawienia. W ten sam sposób można również przeprowadzić metamorfozę drewnianych zabawek, które są np. pamiątkami rodziców z ich dzieciństwa albo po prostu ulubionymi zabawkami dziecka, które nadal są sprawne, ale straciły nieco na estetyce. Tego typu kreatywne samodzielnie przeprowadzane metamorfozy nie tylko pozwalają zaoszczędzić pieniądze, ale też są świetną okazją do wspólnej rodzinnej zabawy. Poza tym ręcznie malowane meble nabierają unikalnego charakteru i sprawiają, że również pokój dziecka staje się niepowtarzalny.

eprasa.pl 423e43f793

Mieniące się dodatki

Ciekawym rozwiązaniem do zastosowania w pokoju dziecka są perłowe farby, które dodają wnętrzu efektownego blasku. Występują nie tylko w klasycznych odcieniach złota i srebra, ale także w wielu tonacjach różu, niebieskiego, miedzi czy zieleni, co daje szerokie możliwości aranżacyjne. Takiej farby można użyć na różne sposoby: pomalować mebel, np. taboret, półkę albo wieszak, lub zastosować na ścianie. Jednym z pomysłów może być np. namalowanie złotej ramki wokół ciemnej tablicy, co nada jej wyjątkowy charakter i szczyptę elegancji. Metaliczne farby sprawdzą się też jako niebanalne akcenty – np. można nimi namalować złote korony nad łóżkiem „małej księżniczki" lub „księcia" albo ozdobić w kreatywny sposób dziecięce rysunki, które „jakimś" sposobem znalazły się na ścianie. Dzięki takim rozwiązaniom nawet proste elementy wystroju i wyposażenia dziecięcego pokoju nabiorą nietuzinkowego wyglądu.

Ciekawą opcją na pełne blasku urozmaicenie pokoju dziecka są także farby z laserunkiem świecącym w ciemności. Za ich pomocą po zmroku w pokoju powstanie magiczny klimat, a przygotowane w ten sposób wzory mogą też pełnić rolę delikatnego nocnego oświetlenia tuż przed zaśnięciem.

Pokój jak kraina przygód

Pokój dziecka może stać się małym światem pełnym przygód, jeśli zdecydujemy się na wykorzystanie określonego motywu przewodniego. Kosmos z gwiezdnymi konstelacjami na ścianie, pełen kolorów cyrk, dzika zielona dżungla czy wielkie miasto z panoramą wieżowców – to tylko niektóre z inspiracji, jakie można przenieść na ściany i przestrzeń pokoju dziecka. Przy urządzaniu pokoju starszego dziecka, czy tym bardziej nastolatka, warto również kierować się jego pasjami, tworząc przestrzeń dla młodego artysty, sportowca czy miłośnika podróży. Sprawdzonym pomysłem będzie wykorzystanie kolorów, szablonów, wyposażenia czy dekoracji, które będą nawiązywały do zainteresowań czy upodobań dziecka. Niekiedy wystarczy kilka akcentów – np. farba tablicowa w kształcie boiska dla fana piłki nożnej, gwiezdny pył w postaci laserunku czy choćby zawieszone u sufitu papierowe zwierzęta z origami. W ten sposób stworzymy wyjątkowe królestwo dziecka, odzwierciedlające jego osobowość.


TIKKURILA



TIKKURILA


DEKORAL



BECKERS

eprasa.pl 423e43f793

Wyposażenie maluszka

Jakie wybrać?



Niepowtarzalny

Dwustronny rożek, który może jednocześnie pełnić funkcję kocyka. Niemowlęta uwielbiają być otulone, szczególnie w pierwszych dniach życia dlatego rożek, którym możesz otulić swoje dziecko jest jednym z podstawowych elementów wyprawki. Zapinany na rzep. Rożek, 139 zł, MUZPONY, muzpony.com



Niezastąpiona

Bezpieczna, płaska poduszeczka idealna dla najmłodszych dzieci. Niezastąpiona w łóżeczku czy kołysce, sprawdzi się także na spacerze w wózku. Zdejmowana bawełniana poszewka ułatwia utrzymanie poduszki w czystości. Płaska Poduszeczka, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Doda uroku

Regał w kształcie domku z dachem i ozdobnymi napisami, dodaje uroku każdemu dziecięcemu pokoju. Jest prosty w montażu, idealny do zawieszenia nad łóżkiem lub komodą, zmieniając wystrój pokoju. Regał na zabawki, ATMOSPHERA FOR KIDS, edaxo.pl



Urokliwy zestaw pościeli

Wprowadzi magiczny klimat do pokoju malucha. Wykonany z wysokiej jakości bawełny, zapewnia delikatność i komfort snu. Kolorystyka zestawu utrzymana jest w spokojnych odcieniach, co sprawia, że pościel idealnie pasuje do różnorodnych aranżacji pokoju dziecięcego. Komplet pościeli bawełnianej dla dziecka, SENSILLO, sensillo.pl



Bezpieczeństwo i komfort

Łóżeczko dziecięce o wymiarach 120 x 60 cm. Wykonane z litego drewna sosnowego, dodatkowo może być wyposażone w praktyczną szufladę. Zapewnia bezpieczeństwo i komfort dla dziecka oraz estetyczny wygląd wnętrza. MUMINKY, muminky.pl



eprasa.pl 423e43f793



Miękka i komfortowa

Pościel bawełniana yoonco to wyjątkowa miękkość i komfort snu dla Twojego malucha. Wykonana z bezpiecznej, oddychającej bawełny, zapewnia ciepło i wygodę przez cały rok.
Pościel bawełniana yoonco, YOONCO
yoonco.eu

Kompaktowy

Leżaczek dla niemowląt, krzesełko do karmienia i krzesło dla starszych dzieci. Homologowane do 40 kg! Miękka wkładka z bawełny organicznej, 9 poziomów regulacji wysokości, kompaktowe składanie i 4 kółka.
Chicco Polly Armonia 3 w 1, CHICCO
chicco.pl





Wygodny i praktyczny

Nocnik ma idealny kształt, dostosowany do budowy ciała zarówno dziewczynki, jak i chłopca. Profilowane oparcie wspiera plecy, a wyższy przód zapobiega rozpryskom. Ma przyjemną w dotyku powłokę, wygodny wyjmowany wkład, antypoślizgowy spód, a z tyłu - uchwyt do przenoszenia.
Nocnik z wyjmowanym wkładem, 105 zł, BEABA
beaba.pl

Lekkie i bezpieczne

Krzesełko jest tak lekkie, że twoje dziecko będzie mogło je samodzielnie przenosić z pomieszczenia do pomieszczenia lub do ogrodu. Jasnoniebieskie.
MAMMUT krzesełko dziecięce, 39 x 36 x 67 cm, 59,99 zł, IKEA
ikea.pl



Ułatwi kąpiel

Wanienka składana Primabobo ze stojakiem to wielka ulga dla pleców podczas kąpieli dziecka. Wanna posiada dodatkowo termometr elektroniczny, który dokładnie wskazuje temperaturę wody.
Wanienka składana Primabobo, PRIMABOBO, primabobo.pl

Jako rodzice, komfort i dobre samopoczucie naszego dziecka stawiamy na pierwszym miejscu. Każdego dnia staramy sie podejmowac decyzje, które bdą wspierały jego zdrowy rozwój, zapewniały poczucie bezpieczeństwa i sprzyjały odkrywaniu świata.







Funkcjonalna

Wanienka z funkcją składania to idealne rozwiązanie dla świeżo upieczonych rodziców. Sprawdzi się nie tylko w domu, ale również podczas wyjazdów rodzinnych. Na dnie wanny umieszczono matę w formie chmurki, która nie pozwoli dziecku na ześlizgnięcie się.
Składana wanienka dla dzieci, ECOTOYS, ecotoys.eu

Stylowe wsparcie

To lekkie i wygodne nosidło wspomagające, stworzone dla dzieci od 9. miesiąca do ok. 4 lat (maks. 20 kg). Zakładane na biodro rodzica, pozwala szybko i komfortowo przenieść malucha, gdy zmęczy się spacerem.
Wildride, KIDS INSPIRATIONS, kidsinspirations.pl

pl 423e43f793

Wiosenne spacery

czas start

Wybór idealnego wózka dla naszego maluszka to jedna z ważniejszych decyzji, którą podejmujemy jako rodzice. To nie tylko środek transportu, ale przede wszystkim codzienny towarzysz spacerów, drzemek na świeżym powietrzu czy rodzinnych wypraw.



AVOVA City Ranger to kompaktowy, zwrotny wózek spacerowy z dużymi gumowymi kołami i doskonałym zawieszeniem. Lekki, łatwy do złożenia, z innowacyjną klamrą magnetyczną i wysokiej jakości tkaninami.
AVOVA, 8stars.com/pl/



Salsa 5 Air 2 w 1. Inteligentny, nowoczesny wózek miejski z terenowym charakterem. Pompowane koła, system tłumienia drgań, pojemna gondola i spacerówka z opcją podróżowania na leżąco - to tylko niektóre atuty czyniące Salsę idealnym towarzyszem podróży o każdej porze roku i na każdym terenie, już od pierwszych dni.
ABC DESIGN, @abcdesignpolska



Wózek EZE. To wygodny i bezpieczny wózek spacerowy. Wytrzymały, lekki i komfortowy w prowadzeniu. Zapewnia wygodne przejażdżki po mieście i komfortowe wycieczki do lasu. Barierka obustronnie wypinana. Do zestawu dołączony uchwyt na kubek i pokrowiec na nóżki.
CAMARELO, camarelo.com



Coletto Maya Automatic. Kompaktowy, miejski wózek spacerowy, który łączy w sobie nowoczesny design i wygodę. Innowacyjny system automatycznego składania, barierka obracana o 360 stopni i wygodna pozycja do spania ułatwią codziene spacery.
890 zł, COLETTO, coletto.pl



Eezy S Twist+2. Zwinna spacerówka Eezy S Twist+2 to komfort dla dzieci i ułatwienie dla rodziców. Siedzisko można obrócić o 360° – z pozycji przodem do rodzica do pozycji przodem do kierunku jazdy. Terenowe koła zapewnią płynną jazdę nawet po wymagającej nawierzchni.
CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



X-Ray Pro to spacerówka stworzona z myślą o aktywnych, nowoczesnych rodzinach. Dzięki udoskonalonej konstrukcji, większym kołom oraz innowacyjnym rozwiązaniom, wózek sprawdza się zarówno w miejskich przestrzeniach, jak i na bardziej wymagających terenach. Zaprojektowany z myślą o rodzicach poszukujących niezawodnych rozwiązań.
999 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl



Wózek spacerowy Agil. Łączy w sobie elegancję i funkcjonalność, oferując wyjątkowy design w jasnej kolorystyce. Nowoczesna konstrukcja przyciąga uwagę, a starannie dobrane kolory i detale dodają mu niepowtarzalnego charakteru. Miękkie siedzisko z regulowanym oparciem sprawi, że każdy spacer będzie przyjemnością.
CARETERO, caretero.pl

eprasa.pl 423e43f793

CARETERO



Lima Deluxe – wózek dla aktywnych rodziców





Ergonomiczna, regulowana rączka



Wygodny hamulec ręczny



Duże pompowane koła ze szprychami

www.caretero.pl

REKLAMA



Agil – wózek dla rodziców ceniących subtelny design





Wygodny regulowany podnóżek



Eleganckie przeszycia i elementy z ekoskóry



Duże, miękkie koła z amortyzacją

eprasa.pl 423e43f793

MAMA
na zakupach

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



Alax
Mikrowlewka doodbytnicza ułatwiająca wypróżnianie

Ta emulsja złożona z hialuronianu sodu i olejów roślinnych stymuluje proces defekacji, zapewnia odpowiedni poślizg, nawilża i powleka śluzówkę łagodząc ból, podrażnienia i pieczenie. Szczególnie polecana dla osób z problemem hemoroidów, szczelin odbytu i zaparć oraz dla dzieci już od 1. dnia życia.
HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Cukierki aloesowe
z trawą cytrynową firmy Reutter

To niezwykły duet. Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumetów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakości ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są produktem oryginalnym. Dostępne w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Kelo-Cote® Solaire SPF30
Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g

Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny, przyspieszając jej leczenie.
KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Lima Deluxe
Wózek spacerowy

To idealne rozwiązanie dla aktywnych rodziców. Trójkołowa konstrukcja z dużymi, pompowanymi kołami zapewnia komfort na trudnym terenie. Dodatkowy hamulec na rączce ułatwi jazdę po wzniesieniach, a dołączona folia przeciwdeszczowa i okrycie na nogi zwiększą komfort w przypadku złej pogody.
CARETERO, caretero.pl



Dermopediatric
Bezpieczny krem ochronny SPF 50+ do twarzy

Krem dla dzieci od 1. dnia życia, oparty w 100% na filtrach mineralnych, idealny do skóry wrażliwej, atopowej i alergicznej. Regeneruje naskórek, likwiduje napięcie i chroni przed wysuszeniem. Przebadany dermatologicznie, z pozytywną opinią Instytutu Matki i Dziecka nr ZF-K-2/12.
PHARMACERIS, pharmaceris.com



Okulary przeciwsłoneczne
dla dzieci

Okulary z najwyższym filtrem UV400, wykonane z bezpiecznych materiałów (bez rtęci, ftalanów czy BPA). Parametry potwierdzone są certyfikatami. Posiadają wytrzymałe, nietłukące, poliwęglanowe szkła; są elastyczne i bardzo lekkie. Optymalna klasa optyczna 1, kategoria przyciemnienia 3. Zdrowy wybór dla ochrony wzroku od najmłodszych lat.
REAL SHADES, SHADEZ, OLIVIO&CO, MOKKI, realshades.pl



Elektryczna szczoteczka soniczna 360°
z 2 końcówkami

Wykorzystuje zaawansowaną technologię do skutecznego usuwania płytki nazębnej i dbania o zdrowie zębów. Wbudowany timer pomaga w przestrzeganiu zalecanej długości mycia. Specjalna budowa nakładki 360° pozwala na dokładne czyszczenie wszystkich obszarów w krótszym czasie, co zwiększa efektywność szczotkowania.
Ok. 75,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



Floradix Gardło
Naturalne ukojenie i ochrona gardła

To naturalny, pyszny syrop ziołowy na bazie wyciągów i destylatów ze starannie dobranej kompozycji wielu ziół i miodu. Składniki zawarte w ekstraktach i wyciągach ziołowych Floradix GARDŁO pomagają złagodzić dyskomfort wywołany podrażnieniem gardła oraz jamy ustnej
SALUS HAUS, floradix.pl

eprasa.pl 423e43f793



Stick Off

Preparat w sprayu

Wyrób medyczny Stick Off® jest przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plastrów. Stick Off® nie zawiera alkoholu, dzięki czemu nie wysusza i nie podrażnia skóry. Produkt można stosować od pierwszych dni życia oraz u kobiet w ciąży.

CHIESI POLAND, stickoff.pl

Stick Off® to wyrób medyczny, używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Zestaw pobraniowy

Zestaw do pobrania krwi pępowinowej podczas porodu

Umożliwia pobranie i zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu. Stosowana jest w leczeniu na wypadek chorób hematologicznych i onkologicznych u dziecka w przyszłości.

PBKM, pbkm.pl



Mediderm Baby

Olejek na ciemieniuchę dla niemowląt

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

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



Miss Orely

Wsparcie dla dużych biustów

Innowacyjny stanik do karmienia Miss Orely ma specjalną konstrukcję podtrzymującą nawet bardzo ciężki biust (do miseczki L). Podwójne ramiączka i 5-częściowe miseczki troszczą się o wsparcie piersi oraz komfort – także podczas karmienia. Delikatna, graficzna koronka połączona z tkaniną w kropki nadaje optycznej lekkości. Rozmiary: 75-100 G-L.

ANITA MATERNITY, anita.com



Xplode Mild

Najnowsza odsłona kultowego modelu

Wózek Xplode Mild to najnowsza odsłona kultowego modelu marki Future Design, stworzona z myślą o rodzicach ceniących elegancję i nowoczesny design. Jego subtelny, beżowy stelaż w połączeniu z dopracowanymi detalami nadaje mu luksusowy charakter. Stylowy wygląd idzie w parze z funkcjonalnością.

1499 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl



Fe-miron

Suplement diety

To nowoczesne wsparcie organizmu, pomagające zadbać o prawidłowe funkcjonowanie układu krwiotwórczego, metabolizmu energetycznego i odporności. Dzięki innowacyjnej formule z żelazem liposomalnym oraz witaminami C, B1, B2, B6, B12 i kwasem foliowym, suplement skutecznie wspiera zdrowie i codzienną witalność.

DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl



Łóżko Jessica

Bajkowy sen dla małej księżniczki

Pudrowy róż, miękka tapicerka i elegancki zagłówek sprawiają, że to idealne łóżko do pokoju dziecięcego. Łóżko nie tylko zachwyca wyglądem, ale także zapewnia stabilność i wygodę, dzięki solidnej konstrukcji i wysokiej jakości materiałom. Komfortowe, solidne i stylowe – stworzone, by zapewnić spokojny sen i piękne wnętrze.

FDM, fdm.pl



Mama i ja

Optymalne uzupełnienie diety

Woda źródlana wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Jest również bezpieczną bazą do przygotowywania posiłków dla niemowląt.

1,99 zł/0,5 l, MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Przytulaczek Lisek

do tulenia podczas zabawy lub snu

Przytulaczek ma łatwe do chwytania supełki, a także pętelkę do przymocowania smoczka lub gryzaka. Różne wypustki-metki, poprzez dotyk, pobudzają zmysły dziecka. Idealny jako pierwszy prezent dla maluszka.

LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl

eprasa.pl 423e43f793

Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

Szkoła Rodzenia w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Częstochowie
ul. Mickiewicza 12, 42-200 Częstochowa
tel. 34 370 24 39,
organizacyjny@zsm.czest.pl

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital Zespołowy w Elblągu
ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg
tel. 55 239 56 06, atalaj@szpital.elblag.pl

GDAŃSK

POZ-Medik
ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk
tel. 535 911 195, pozmedik@gmail.com

PULS-MEDIC RADOSNE NARODZINY
ul. Jaśkowa Dolina nr 132 pok. 11,
80-286 Gdańsk
tel. 694 824 348, 697 376 045, 503 033 356,
szkola.rodzenia@pulsmedic.pl

GIŻYCKO

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

GNIEZNO

Centrum Okołoporodowe i Położnicze „Słodziak"
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno
tel. 697 357 219, biuro@slodziak.edu.pl

GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie
Garncarska 23-25, 67-200 Głogów
tel. 504 251 033, 725 509 508,
centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl

GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców
ul. Laurentowskiego 4, 63-800 Gostyń
tel. 696 147 004, ksiezna61@interia.pl

KATOWICE

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
ul. Raciborska 27, 40-001 Katowice
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13,
62-035 Kórnik
tel. 692 194 491,
szkola@malinowerodzenie.pl

KRAKÓW

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

Agnieszka Rachwalik
Fizjoterapia uroginekologiczna
os. Centrum B 11, 31 - 872 Kraków
tel. 668 300 533,
gabinet@krakowskafizjoterapeutka.com

LIPSKO

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

LUBLIN

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

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

ŁOMŻA

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

ŁÓDŹ

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

Szkoła Rodzenia „Nas - Troje"
przy Centrum Medycznym Renoma
ul. Sterlinga 16/18, 90-217 Łódź
tel. 797 422 408, 728 868 276,
szenicka@renoma-med.pl

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Medi3 - Mielec"
ul. Wyszyńskiego 4a/7, 39-300 Mielec
tel. 881 489 851, fundacja@medi3.pl

eprasa.pl 423e43f793

MILANÓWEK

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

MIŃSK MAZOWIECKI

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

NOWY SĄCZ

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Szkoła Rodzenia Babycare
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie
tel. 515 679 613,
nzozmedicare1@gmail.com

PŁOCK

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

POZNAŃ

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

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

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

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

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

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

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

PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas
ul. DR. Witolda Antesa 11, 43-200 Pszczyna
tel. 601 469 355,
szkolarodzenia@szpital.pszczyna.pl

PSZÓW

NZOZ „VITAMED" Szkoła Rodzenia
ul. Andersa 22, 44-370 Pszów
tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92,
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

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

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

SOSNOWIEC

Szkoła Rodzenia Przy Diecezjalnym
Centrum Służby Rodzinie i Życiu
ul. Skautów 1, 41-200 Sosnowiec,
tel. 32 269 51 70, 519 512 817,
rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl

STALOWA WOLA

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

SZCZECIN

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

SZÓWSKO

Weekendowa Szkoła Rodzenia
ul. Sportowa 7,
37-522 Szówsko/K. Jarosławia
tel. 500 483 122,
wyprawka.kurs@gmail.com

TARNOWSKIE GÓRY

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

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia
Instytutu Psychosomatycznego
ul. Poleczki 40A, 02-822 Warszawa
tel: 501 380 424, 22 33 27 522,
k.wasilewska@ips.pl

Centrum Dla Kobiet aKuKu
Magdalena Kukulska
ul. Sokołowska 16/24,
01-142 Warszawa
tel. 787 360 036,
szkolarodzenia@polozna.com.pl

U-rodzeni na Bródnie
ul. Kondratowicza 8,
03-242 Warszawa
tel. 786 956 896,
urodzeninabrodnie@brodnowski.pl

Women's Care Parents School
ul. Kondratowicza 22/5, 03-285 Warszawa
tel. 512 077 609, 500 093 757,
szkolarodzenia.womenscare.as@gmail.com

Narodziny Rodziny Szkoła Rodzenia
Moniki Łapczyńskiej
ul. Białowiejska 24 A,
01-100 Warszawa
tel. 664 996 206,
kontakt@narodziny-rodziny.pl

WIŚLICA

Szkoła Rodzenia-Usługi Położnicze,
Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk
ul. Powiatowa 62, 43-430 Wiślica
tel. 509 546 612,
leokadiagawlas@poczta.fm

WROCŁAW

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

Szkoła Rodzenia Ginemedica
ul. Sienkiewicza 30 B,
50-335 Wrocław
tel. 609 877 544, 729 838 538,
polozna@ginemedica.pl

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

WYRY

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
Spokojna 61, 43-175 Wyry
tel. 601 558 953,
kontakt@miskuleczka.pl

ŻMIGRÓD

Szkoła Rodzenia Przy
PZZLA w Żmigrodzie
ul. Lipowa 4, 55-140 Żmigród
tel. 662 194 471,
pzzla@pzzla.pl

eprasa.pl 423e43f793

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com/pl
ANITA anita.com
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
4BABY 4baby.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
COCCODRILLO coccodrillo.eu
COLETTO coletto.pl
COSIBELLA cosibella.pl
COSTWAY costway.pl
CYBEX cybex-online.com
CZUCZU czuczu.pl
DERMENA dermena-lab.com
DRE dre.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EASYWALKER easywalker.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
ESPIRO espiro.pl
FARMINA farmina.pl
FDM fdm.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KNEIPP kneipp.com/pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelo.com
LIFEVAC lifevac.pl
LORIENT ufranciszka.pl
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MATKA WIECZNIE W BIEGU matkawiecznewbiegu.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MILKLAB milklab.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
MOKKI realshades.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
MUMINKY muminky.pl
NOVAMED novamed.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OCEANIC oceanic.pl
OCLEAN KIDS oclean.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH pbkm.pl
PREGNATEN pregnaten.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RECARO recaro-kids.pl
REUTTER izak.pol.pl
SAMARITÉ samarite.eu
SANPROBI sanprobi.pl
SCOOT&RIDE scootandride.pl
SEYSSO seysso.pl
SHARP sharphome.eu
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOPELEK sopelek.info.pl
SOSUN sosun.pl
SUPERMAMI supermami.pl
SYLVECO sylveco.pl
THULE thule.com
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
WATERWIPES waterwipes.com/pl
WAX wax-sklep.pl
WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
VAGICAL vagical.pl
VALENTIS zakupto.eu
XENICO xenico.pl
YELLOWTIPI yellowtipi.pl
YOONCO yoonco.eu
ZIOŁOLEK ziololek.pl
ZOKKY zokky.pl

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU





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



TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI NA NASZEJ STRONIE: www.sosun.pl 530 509 110 bok@sosun.pl

Melisa da nam spokój!

Cukierki Melisowe
z ekstraktem melisy

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

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

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

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





Dostępne w aptekach i zielarniach.

REKLAMA

eprasa.pl 423e43f793





Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:
www.abcdobrejmamy.pl
www.dobra-mama.pl

dobra MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 2 (83) 2025

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

ZNAJDZIESZ NAS NA:
e-kiosk.pl e-gazety.pl nexto.pl
publio.pl virtualo

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025 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 (kwiecień 2025). Przewodnik DOBRA MAMA 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 wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

Nakład rozpowszechniany płatny to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej dystrybucji e-wydań.
Sprzedaż ogółem to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

eprasa.pl 423e43f793

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA



Floradix Floravital®

Produkt bezglutenowy, bezlaktozowy

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, glutenu, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią



REKLAMA

suplement diety

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 423e43f793

DOSTĘPNY W APTECE

Pharmaceris S

SKUTECZNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA



REKLAMA

BEZPIECZNA OCHRONA PRZED SŁOŃCEM
DLA CAŁEJ RODZINY

Chronimy delikatną, wrażliwą i problematyczną skórę dorosłych, dzieci oraz niemowląt **od 1. dnia życia**. Dermokosmetyki **Pharmaceris S** są stworzone, aby zapewnić specjalistyczną ochronę i pielęgnację, minimalizując ryzyko poparzeń, przebarwień, podrażnień, przesuszenia oraz uczucia ściągnięcia skóry spowodowanego nadmiernym nasłonecznieniem.

Ciesz się słońcem bez obaw! W linii **Pharmaceris S** znajdziesz produkty dla całej rodziny, w tym specjalistyczne kremy **dla skóry trądzikowej, naczynkowej i wrażliwej**. Balsam po opalaniu, Cica Sensitive idealny do codziennego stosowania, przynosi ulgę suchej skórze, łagodząc pieczenie, zaczerwienienie i przesuszenie po opalaniu. Formuły produktów zapewniają ochronę na poziomie molekularnym ograniczając powstawanie premutagennych zmian w obrębie DNA komórek skóry, chroniąc je przed uszkodzeniami wywołanymi UVB.

Zadbaj o skórę z Pharmaceris S – kompleksowa ochrona i pielęgnacja każdego dnia!

Więcej informacji na stronie:
www.pharmaceris.com

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.

eprasa.pl 423e437793