WYDANIE BEZPŁATNE NR 4 (45) 2025

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy

MEDYCYNA ESTETYCZNA

Estetyka i regeneracja po porodzie

WYPRAWKA IDEALNA

Jak skompletować wszystko, czego potrzebuje Twój maluszek?

WITAMINA D

Jak dbać o zdrowie dziecka jesienią i zimą?

SZCZEPIENIA

Fundament odporności

PRZEGLĄD BUTELEK

Praktyczne zestawienie modeli i funkcji

Polecamy!



eprasa.pl 4c93336ba5

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

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



tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku



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

suplement diety

REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5

Pharmaceris M

PIELĘGNACJA PRZECIW ROZSTĘPOM



DBAMY O MAMY

Dermokosmetyki odpowiadające na potrzeby skóry kobiet w ciąży i karmiących piersią

Dermokosmetyki Pharmaceris M wzmacniają strukturę skóry, poprawiają jej elastyczność i zdolność do rozciągania się, działają ochronnie, regenerująco, nawilżająco.

Preparaty zostały przebadane pod kontrolą lekarzy dermatologów i ginekologów i posiadają pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka.

REKLAMA

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com

DOSTĘPNY W APTECE I ONLINE

eprasa.pl 4c93336ba5



Spis treści

16

NUMER 45 /listopad 2025

Niezbędnik

6 **Wyprawka idealna**
Jak skompletować wszystko, czego potrzebuje Twój maluszek?

10 **Przegląd butelek**
Praktyczne zestawienie modeli i funkcji, które ułatwią karmienie maluszka już od pierwszych dni.

28 **Moda na jesień i zimę**
Pomysły na stylizacje.

Strefa mamy

34 **Medycyna estetyczna**
Estetyka i regeneracja po porodzie.

Strefa rodziców

40 **Mały pokój, duże możliwości**
8 m² dla dwójki dzieci.

42 **Kołysanka**
Czas na sen.

43 **Wózki dla maluchów**
Przewodnik po wyborze.

Psychologia

30 **Bajkoterapia**
Bajkowe wsparcie.

Strefa dziecka

12 **Szczepienia**
Fundament odporności.

16 **Witamina D**
Jak dbać o zdrowie dziecka jesienią i zimą?

20 **Mikrobiota jelitowa**
Klucz do zdrowia.

24 **Jesienno-zimowe przesilenie skóry**
Jak chronić delikatną skórę dzieci i mam?

36 **Urazy**
Jak sobie z nimi radzić?

Sprawdzone przez mamy

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

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

Newsy

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



20

eprasa.pl 4c93336ba5

alilo®

Rosnę z Tobą

POZNAJ RODZINĘ

EDUKACYJNYCH KRÓLICZKÓW ALILO!

Zabawki Alilo powstały po to, aby wspierać dziecko w rozwoju – od kołyski, aż po ławkę pierwszaka. Pomagają zasnąć, zachęcają do radosnej zabawy w domu i w przedszkolu. Są wsparciem w nauce i wczesnych latach szkoły. Popularne króliczki mogą służyć jako odtwarzacz bajek, piosenek i kołysanek, dyktafon, lampka, głośnik Bluetooth oraz elektroniczna grzechotka. Wejdź na alilo.pl i sprawdź, dlaczego nagradzane zabawki **Alilo są od lat cenionym wyborem rodziców, terapeutów, nauczycieli i edukatorów!**

www.alilo.pl



Smarty Bunny R1

Inteligentna grzechotka, która rozpoznaje kolory



Honey Bunny G6

Klasyczny króliczek z lampką, dyktafonem i odtwarzaczem



Honey Bunny G6PRO

„Wszystkomający" króliczek z głośnikiem Bluetooth

REKLAMA

Dla prawidłowego zgryzu

Stworzony przez ortodontów, wspiera rozwój zgryzu, mowy i oddychania. Innowacyjny i bezpieczny wybór dla zdrowej przyszłości Twojego dziecka. Smoczek pozycjonujący LUU Kids, LUU KIDS, luukids.com



Artykuły higieniczne

- Mydło i szampon dla niemowląt
- Chusteczki nawilżane
- Ręcznik



Wyprawka idealna

DESIGNED BY FREEPIK

Jak skompletować wszystko, czego potrzebuje Twój maluszek?

Wygodna i estetyczna

Rozświetl przestrzeń malucha dzięki tej miękkiej, pikowanej macie do zabawy. Zaprojektowana z myślą o wygodzie i estetyce, zachwyca przyjemnym kształtem i wysokiej jakości bawełnianym materiałem. Lekka i łatwa do przenoszenia, sprawdzi się zarówno podczas zabawy, jak i odpoczynku. Mata dla dzieci ELIZJUM 110 x 110 cm Bawełna Żółty, BELIANI, beliani.pl



Przygotowania do powitania maluszka to czas radości, wzruszeń i planowania. Każdy dzień przynosi nowe wybory, a dobrze skompletowana wyprawka pomaga wejść w rodzicielstwo bez chaosu. Od ubranek, przez kosmetyki, po akcesoria do snu i karmienia – podpowiadamy, co warto przygotować, aby pierwsze chwile z dzieckiem były spokojne. Sprawdź nasz przewodnik i zacznij ten wyjątkowy etap z pewnością i uśmiechem!

anex®



modu

35+ konfiguracji,

które dostosowują się do Twojego życia.

Modu to pierwszy system wózka i wózka-wagonu zaprojektowany tak, by rosnąć razem z prawdziwym życiem rodziny.

Możesz dowolnie łączyć moduły, zmieniać ich układ i tworzyć rozwiązania idealne na każdy etap życia. Jedna rama – nieskończone możliwości. Od noworodka po bliźnięta i rodzeństwo, od transportera dla zwierząt po wagon. Niezależnie od tego, czy jesteś w drodze z noworodkiem, bliźniętami, starszym dzieckiem, maluchem, zwierzakiem albo wszystkimi naraz. Modu dopasowuje się do Twojego dnia w kilka sekund!





Dwie gondole



Dwa siedziska



Gondola



Siedzisko i gondola



Wagon + fotelik samochodowy



Transporter + siedzisko

Możliwe są także dodatkowe konfiguracje poza pokazanymi.

www.anexbaby.com

REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5



Ciepły i wygodny

Zapewnij dziecku bezpieczny sen ze śpiworkiem do spania. Śpiworek da ciepło i wygodę całą noc i zapobiegnie przypadkowemu nakryciu buzi. To najbezpieczniejsze okrycie do snu dla niemowlaka, już od 1 dnia życia.
Śpiworek niemowlęcy Safari, AMUMU, amumu.pl

Ubrania dla noworodka

- Body i śpioszki
- Czapeczka i skarpetki
- Kocyk lub otulacz
- Pieluszki jednorazowe lub tetrowe



Ekspert od mleka

Rewolucyjny ekspres do mleka. Błyskawicznie przygotuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza za Ciebie mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 4 kolorach. Ekspres do przyrządzania mleka modyfikowanego Formula Pro Advanced, 1499 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Sprawdzona zabawka edukacyjna

Klasyczny króliczek Alilo może służyć jako odtwarzacz piosenek, bajek i kołysanek w języku polskim i angielskim, dyktafon do nagrywania opowiadań głosem rodzica, a także lampka nocna, która rozświetli sypialnię dziecka łagodnym światłem.
Honey Bunny G6, ALILO, alilo.pl



Komplet pieluch

Pieluszki wykonane są w 100% z włókna bambusowego. Surowiec użyty do produkcji tetry bambusowej posiada wyjątkowo pozytywne właściwości, które wyróżniają naszą pieluszke na tle konkurencyjnych produktów. Potwierdzają to liczne certyfikaty oraz wyróżnienia, takie jak Oeko-Tex Standard 100 czy godło TERAZ POLSKA.
Pieluszki bambusowe, SUPERMAMI, supermami.pl

Ubrania dla mamy

- Komfortowa piżama lub koszula do porodu i po nim
- Szlafrok i kapcie
- Bielizna poporodowa (np. specjalne majtki jednorazowe)
- Wkładki poporodowe

Dokumenty

- Dowód osobisty lub inny dokument tożsamości
- Karta ciąży i ewentualne wyniki badań
- Ubezpieczenie zdrowotne (jeśli obowiązuje)
- Numer telefonu do bliskich i lekarza prowadzącego



Pieluszki muślinowe

Niezastąpiony element codziennej wyprawki, który pokocha każda mama i każde dziecko. Wykonane z najwyższej jakości przędzy z bawełny organicznej, wyróżniają się wyjątkową miękkością i delikatnością, dzięki czemu są w pełni bezpieczne nawet dla najbardziej wrażliwej skóry noworodka.
Pieluszki muślinowe Lewis Bunny Sandy, LIEWOOD, daisykidstore.pl



Bezpieczny i funkcjonalny

Dzięki kokonowi dziecięcemu 3 w 1 otrzymujesz wspaniałe gniazdko dla dziecka, gondolę i matę do zabawy w jednym produkcie, który jest bezpieczny i funkcjonalny. Kokon jest wykonany ze starannie wyselekcjonowanych materiałów i przetestowany zgodnie z europejskimi normami bezpieczeństwa.
Kokon niemowlęcy z bawełny organicznej Sophora Leaves, WESTWING, westwing.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

REKLAMA

babybrezza®

Automatycznie robi butelkę mleka w sekundy

XXII EDYCJA KONKURSU
Świat Przyjazny Dziecku
KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA
NAGRODA GŁÓWNA



Ekspres do mleka FORMULA PRO ADVANCED

dostępny aż w 4 kolorach:



Dzięki Formula Pro Advanced
mleko dla Twojego malucha będzie:

- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone

Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka Formula Pro Advanced
zdobył zaufanie milionów rodziców na całym świecie!

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS

Znajdziesz nas na:
babybrezza_polska
www.babybrezza.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

Przegląd butelek dla dzieci

W niniejszym przeglądzie przedstawiamy wybór butelek dla dzieci, zaprojektowanych z myślą o różnych etapach rozwoju niemowląt i małych dzieci. Ocenie poddano najpopularniejsze modele dostępne na rynku, uwzględniając ich funkcjonalność, bezpieczeństwo, jakość wykonania oraz wygodę użytkowania.



Suavinex Zero.Zero™ – butelka inspirowana naturą, stworzona z myślą o noworodkach. Wyjątkowa konstrukcja z antykolkowym silikonowym woreczkiem i smoczkiem przypominającym pierś mamy pozwala karmić bez ryzyka kolek i bez zaburzania naturalnego rytmu ssania.
69,90 zł, SUAVINEX, suavinex.pl



Chicco butelka antykolkowa Perfect5 150 ml 0m+. Biofunkcyjna butelka antykolkowa z membraną equilibrium, która wspiera intuicyjne i fizjologiczne karmienie, stale dostosowując się do potrzeb dziecka. Symetryczny, płaski i wydłużony kształt smoczka imituje sutek i podąża za fizjologicznym rytmem ssania. Maksymalna higiena i łatwość czyszczenia.
CHICCO, chicco.pl



Chicco butelka do karmienia naprzemiennego Natural Feeling. Zaprojektowana z myślą o odwzorowaniu naturalnego karmienia piersią. Unikalny, szeroki, ukośny, antykolkowy smoczek wspiera karmienie naprzemienne, zapewnia prawidłowe ułożenie szyi, bez BPA.
CHICCO, chicco.pl





Butelka S-Shape. Butelka antykolkowa S-Shape Canpol babies by Difrax ze smoczkiem silikonowym, posiada zaworek na dnie, który wyprowadza powietrze z butelki, co pomaga zmniejszyć ryzyko występowania kolki u maluszka. Ergonomiczny kształt litery S.
45 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Butelka NUK Perfect Match (150 ml) ze smoczkiem silikonowym. Przeznaczona dla dzieci od 0 miesiąca życia, stworzona z myślą o naturalnym karmieniu. Miękki smoczek imituje pierś mamy, system antykolkowy chroni przed wzdęciami, a wskaźnik temperatury zapewnia bezpieczeństwo. Ergonomiczna i łatwa w czyszczeniu.
45 zł, NUK, nuk.pl



Butelka LOVI Mammafeel. Unikalna konstrukcja butelki przypomina kolorem i kształtem pierś mamy. Dynamiczny smoczek nie zaburza odruchu ssania. Twarda podstawa smoczka wymusza na maluszku prawidłowe ułożenie i doszczelnienie warg, minimalizując ryzyko występowania kolki niemowlęcej.
59,99 zł, LOVI, lovi.pl

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c93336ba5

babybrezza®

Zyskaj dodatkowy czas.

Automatycznie, szybciej i wygodniej sterylizuj i susz

butelki oraz akcesoria w 1 prostym kroku



- Bezpiecznie sterylizuje w 12 min. i suszy już w 30 min.
- Pomieści aż 8 butelek i 2 zestawy części laktatora, smoczki
- Przechowuje produkty sterylne aż przez 48 godzin

zapomnij o wyparzaniu w garnku

Dowiedz się więcej:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

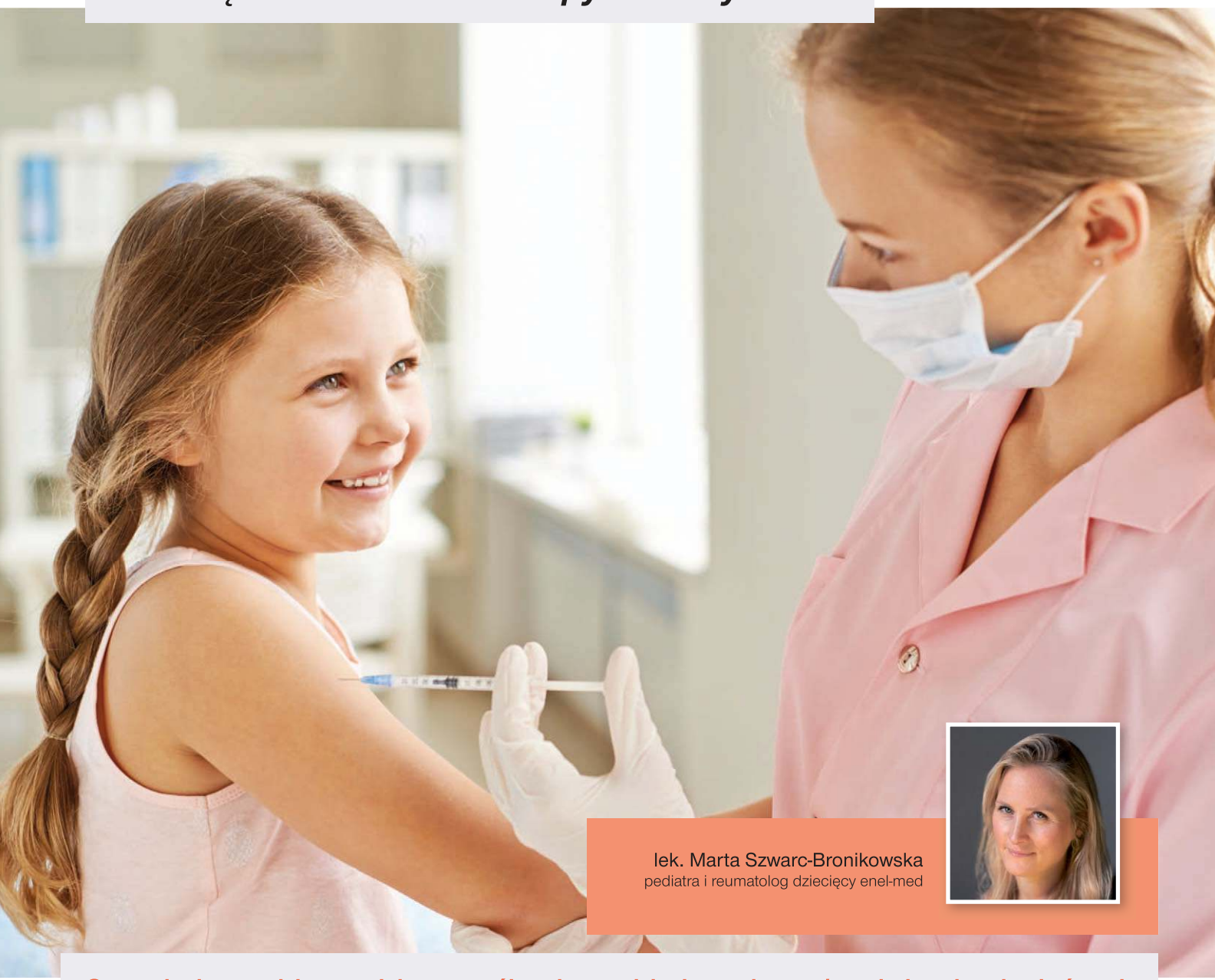
Wyłączny dystrybutor Kids Inspirations
www.kidsinspirations.pl

REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5

Odporność zaczyna się od szczepień

Obowiązkowe i zalecane etapy ochrony dzieci

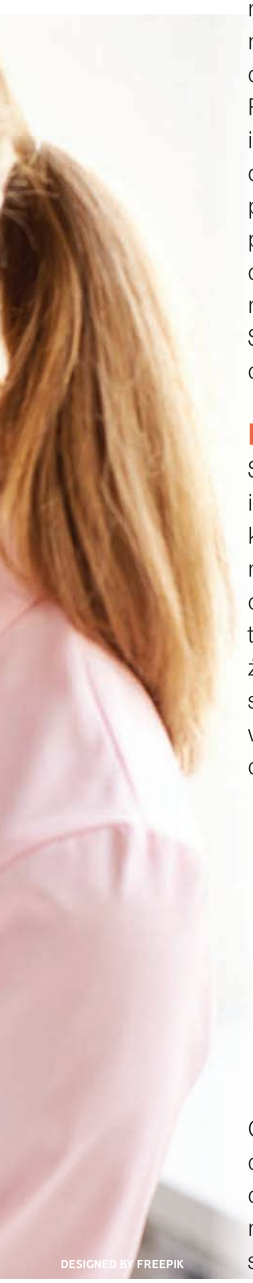


lek. Marta Szwarc-Bronikowska
pediatra i reumatolog dziecięcy enel-med

Szczepienia to najskuteczniejszy sposób ochrony dzieci przed poważnymi chorobami zakaźnymi. Już od pierwszych dni życia układ odpornościowy malucha może korzystać z ochrony, jaką daje immunizacja. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w ciągu ostatnich 50 lat globalne programy szczepień uratowały życie aż 154 milionów osób - to tak, jakby co minutę sześć osób na świecie zyskiwało drugą szansę. Dzięki immunizacji dzieci są chronione przed chorobami, które kiedyś stanowiły śmiertelne zagrożenie. Eksperci enel-med przypominają, które szczepienia są obowiązkowe, a które warto rozważyć, by skutecznie wspierać zdrowie dziecka na każdym etapie jego rozwoju.

eprasa.pl 4c93336ba5

Według prognoz WHO, kontynuacja globalnych programów szczepień do 2030 roku pozwoli uratować kolejne 120 milionów istnień ludzkich. To pokazuje, jak ogromny wpływ mają szczepienia na zdrowie publiczne nie tylko w krajach rozwijających się, ale również w takich jak Polska. Proces immunizacji dziecka w praktyce zaczyna się jeszcze przed jego narodzinami. Już na etapie planowania ciąży warto zadbać o uzupełnienie szczepień u przyszłej mamy, np. przeciw różyczce czy odrze, które mogą być groźne dla płodu. Część szczepień rekomenduje się także w trakcie ciąży, aby chronić zarówno kobietę, jak i dziecko po porodzie, np. przeciwko krztuścowi, grypie czy RSV. Następnie szczepienia obowiązkowe i zalecane towarzyszą dziecku od pierwszych dni życia aż po wiek nastoletni, chroniąc przed chorobami, które w przeszłości były przyczyną ciężkich powikłań i zgonów. To długofalowy proces, który daje dzieciom realną szansę na zdrowy start – mówi lek. Marta Szwarc-Bronikowska, pediatra i reumatolog dziecięcy enel-med.



Fundament ochrony dzieci

Szczepienia obowiązkowe to podstawowa i powszechnie dostępna forma profilaktyki, która chroni najmłodszych przed chorobami uznawanymi za szczególnie groźne. Są całkowicie bezpłatne, finansowane z budżetu państwa i realizowane u dzieci i młodzieży do 19. roku życia. Aktualny kalendarz szczepień jest dostępny na stronach rządowych i stanowi punkt odniesienia zarówno dla rodziców, jak i lekarzy.

Wczesny start jest kluczowy, bo w pierwszych latach życia organizm jest najbardziej narażony na groźne infekcje i powikłania

Obowiązkowe szczepienia w Polsce rozpoczynają się już w pierwszych dobach życia dziecka. Tuż po narodzinach maluch otrzymuje ochronę przeciw gruźlicy oraz wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. Kolejne miesiące to czas, w którym systematycznie podawane są szczepienia przeciw rotawirusom, błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, zakażeniom Haemophilus influenzae typu B, a także pneumokokom. W dalszym etapie dzieci otrzymują szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce, a w grupach ryzyka również przeciw ospie wietrznej. To właśnie wczesny start jest kluczowy, bo

REKLAMA

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

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?



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

już od **3. miesiąca życia**

butelka wystarcza nawet **na ponad 30 dni****

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

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

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 4c93336ba5

w pierwszych latach życia organizm jest najbardziej narażony na groźne infekcje i powikłania, dlatego kalendarz obowiązkowy ma tak duże znaczenie dla zdrowego rozwoju najmłodszych. Rodzice, którzy chcą ograniczyć liczbę wkłuć i wizyt, mogą wybrać odpłatne szczepionki skojarzone, które łączą kilka preparatów w jednym zastrzyku, co zmniejsza stres i ból dziecka.

Poza schematem

Obok kalendarza obowiązkowego istnieją także szczepienia zalecane, które mogą znacząco zwiększyć bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Część z nich jest bezpłatna, bo w ramach refundacji dostępne są m.in. szczepienia przeciw grypie (dla dzieci od 6. miesiąca życia), przeciw HPV (dla dziewcząt i chłopców w wieku 9–14 lat) oraz przeciw COVID-19 (od 6. miesiąca życia). To szczególnie ważne, bo choroby takie jak grypa czy COVID-19 wbrew pozorom mogą prowadzić u najmłodszych do groźnych powikłań, a zakażenie wirusem HPV wiąże się z ryzykiem rozwoju nowotworów w dorosłym życiu.

Szczepienia nie tylko chronią indywidualne dziecko, ale budują tak zwaną odporność zbiorowiskową.

Rodzice mogą również zdecydować się na dodatkowe, odpłatne szczepienia, które poszerzają zakres ochrony. Należą do nich szczepienia przeciw meningokokom, ospie wietrznej, kleszczowemu zapaleniu mózgu oraz wirusowemu zapaleniu wątroby typu A. Warto o nich rozmawiać z pediatrą, szczególnie w kontekście przedszkola, szkoły czy wyjazdów zagranicznych. Rozszerzenie kalendarza to nie tylko indywidualna decyzja rodziców, ale realna inwestycja w zdrowie dziecka, które dzięki temu jest lepiej chronione przed chorobami



Więcej niż probiotyk

To nowy probiotyk w przyjaznej dzieciom formie. Są to tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku. Asecurin kids to połączenie bakterii kwasu mlekowego: Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103) z prebiotykiem oraz laktoferyną. Już powyżej 3 roku życia. Suplement diety.
Asecurin kids,
AFLOFARM FARMACJA POLSKA
Sp. z o.o., aflofarm.com.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

często przebiegającymi ciężej właśnie w najmłodszym wieku.

– Szczepienia nie tylko chronią indywidualne dziecko, ale budują tak zwaną odporność zbiorowiskową. To zjawisko szczególnie ważne w przypadku niemowląt, które nie zdążyły jeszcze przyjąć wszystkich dawek szczepień czy pacjentów z ciężkimi zaburzeniami odporności. Dane WHO i UNICEF pokazują, że zaniedbania w tym obszarze szybko odbijają się na zdrowiu dzieci. W 2024 roku w regionie europejskim zgłoszono ponad 127 tysięcy przypadków odry. To dwukrotnie więcej niż rok wcześniej i najwięcej od końca lat 90. Aż 40% chorych stanowiły dzieci poniżej 5. roku życia, ponad połowa pacjentów wymagała hospitalizacji, a odnotowano także zgony. Odra, jedna z najbardziej zakaźnych chorób na świecie, wraca w momencie, kiedy spada odsetek zaszczepionych dzieci – mówi lek. Marta Szwarc-Bronikowska, pediatra i reumatolog dziecięcy enel-med.



REKLAMA

Pelbez
naturalne wspomaganie[1]



Dla wsparcia odporności i zdrowia dróg oddechowych[2]

- Już powyżej 6. miesiąca życia
- Do rozpuszczenia w niewielkiej ilości herbatki
- 12 saszetek w opakowaniu





- Powyżej 3. roku życia
- Wystarcza nawet na 16 dni stosowania[3]
- Bez substancji słodzących

1) Dzieki obecnosci wyciagu z kwiatów bzu czarnego, owoców czarnego bzu, koszyczków rumianku, kwiatostanu lipy, korzenia prawoslazu, ziela tymianku. 2) Wyciąg z kwiatów bzu czarnego wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, a wyciąg z kwiatostanu lipy wspiera naturalną odporność organizmu. 3) Przy dawkowaniu 3 x 2,5 ml/dobę

suplement diety

Producent: Aflofarm Farmacja PolskaSp. z o.o.

eprasa.pl 4c93336ba5



Anna Janiszewska-Janowicz
Dietetyczka z Grupy LUX MED



Witamina D

Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?

eprasa.pl 4c93336ba5





Cukierki żeńcszeniowo – imbirowe. Mózg stale odbiera, przetwarza i zachowuje miliony informacji. By robić to sprawnie potrzebuje przede wszystkim energii oraz składników, które go budują. Żeń-szeń wspomaga świetną kondycję i odporność na stres oraz zmniejsza zmęczenie, zaś imbir uodparnia, wspiera przemianę materii i utrzymuje w formie organizm. W wysokogatunkowych Cukierkach Żeńszeniwo-Imbirowych niemieckiej firmy Reutter zastosowano cenne ekstrakty z żeńszenia i imbiru. Dostępne są w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.pl

W okresie jesienno-zimowym szczególnie warto zadbać o zdrowie naszych dzieci. W tym czasie niedobory witaminy D mogą wpływać na ich odporność i samopoczucie. Czy suplementacja jest konieczna? Jakie dawki są odpowiednie dla najmłodszych? A co z witaminą K? Odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania.

Dlaczego witamina D jest kluczowa dla zdrowia dzieci?

Witamina D odgrywa nieocenioną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Wspiera działanie układu odpornościowego, poprawia wchłanianie wapnia i fosforu, co bezpośrednio wpływa na zdrowie kości i zębów. Jest szczególnie ważna w okresie wzmożonej zachorowalności, kiedy organizm dzieci jest bardziej narażony na infekcje. Niedobory witaminy D mogą prowadzić do osłabienia układu kostnego, problemów z rozwojem kości, a także częstszych infekcji. Dzieci z odpowiednim poziomem witaminy D mają silniejszy układ odpornościowy i rzadziej chorują.

Czy sama dieta i słońce wystarczą?

W okresie letnim nasza skóra syntetyzuje witaminę D pod wpływem promieniowania UVB. Jednak w okresie jesienno-zimowym, zwłaszcza w Polsce, ilość światła słonecznego jest zbyt mała, aby pokryć zapotrzebowanie organizmu. Dodatkowo, większość dzieci spędza w tym czasie dni w pomieszczeniach, co ogranicza syntezę witaminy D. Jeśli chodzi o dietę, witamina D znajduje się w niektórych produktach spożywczych, takich jak tłuste ryby (łosoś, makrela), jajka czy produkty mleczne wzbogacane w tę witaminę. Jednak sama dieta rzadko jest w stanie dostarczyć wystarczającą ilość witaminy D, dlatego suplementacja staje się niezbędna.

Witamina K – dlaczego jest ważna razem z witaminą D?

Warto pamiętać, że suplementacja witaminy D często jest zalecana w połączeniu z witaminą K, szczególnie u dzieci. Witamina K, a dokładniej witamina K2, odgrywa kluczową rolę w procesach krzepnięcia krwi oraz w zdrowiu kości. Witamina D zwiększa wchłanianie wapnia, a witamina K pomaga skierować ten wapń do kości, co zapobiega jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych.

Witamina D zwiększa wchłanianie wapnia, a witamina K pomaga skierować ten wapń do kości, co zapobiega jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych.

Dlaczego warto suplementować witaminę D razem z K2?

Optymalna mineralizacja kości: Witamina K2 wspiera proces wbudowywania wapnia w strukturę kości, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Zapobieganie osadzaniu się wapnia w tętnicach: Regularne przyjmowanie obu witamin chroni przed ryzykiem miażdżycy, która, choć rzadka u dzieci, ma swoje podłoże w niewłaściwej gospodarce wapniowej. Na rynku dostępne są suplementy łączące witaminy D i K2 w jednej kapsułce lub kroplach, co ułatwia ich podawanie dzieciom i pozwala na lepsze wchłanianie składników.

Jak sprawdzić, czy dziecko ma odpowiedni poziom witaminy D?

Najlepszym sposobem na monitorowanie poziomu witaminy D jest badanie krwi, które mierzy stężenie 25(OH)D3. Optymalny poziom wynosi od 30 do 50 ng/ml. Jeśli wynik jest niższy, wskazana jest suplementacja. Ważne jest jednak, aby nie przekraczać zalecanych dawek, ponieważ nadmiar witaminy D może prowadzić do hiperkalcemii.

Czy można ją przedawkować?

Mimo, że witamina D jest niezwykle korzystna dla zdrowia, należy zachować ostrożność przy jej suplementacji.

eprasa.pl 4c93336ba5

Przedawkowanie może prowadzić do podwyższenia poziomu wapnia we krwi, co objawia się nudnościami, osłabieniem mięśni, a w skrajnych przypadkach może uszkodzić nerki. Dlatego zawsze warto konsultować suplementację z lekarzem.

Jak zadbać o zdrowie dzieci w okresie zimowym?

Podsumowując, suplementacja witaminy D jesienią i zimą jest zalecana, aby wspierać zdrowie dzieci i ich odporność. Regularne badania poziomu witaminy D oraz dobór odpowiednich dawek pomogą zapewnić najmłodszym optymalne warunki do zdrowego rozwoju. Dzięki temu dzieci będą mogły cieszyć się radością zimowych zabaw bez obaw o zdrowie.

Jakie dawki witaminy D dla dzieci?

Dawkowanie witaminy D dla dzieci powinno być dostosowane do wieku i masy ciała. Oto ogólne zalecenia:

- *Noworodki i niemowlęta (0-6 mi-cy): 400 jednostek dziennie przez cały rok.*
- *Niemowlęta powyżej 6. miesiąca życia: 400-600 jednostek przez cały rok.*
- *Dzieci 1-3 lata: 600 jednostek dziennie przez cały rok.*
- *Dzieci 4-6 lat: 600-1000 jednostek od października do maja.*
- *Młodzież 11-18 lat: 1000-2000 jednostek, zależnie od masy ciała, od października do maja.*

Przed rozpoczęciem suplementacji wykonaj badanie krwi, aby sprawdzić poziom 25(OH)D3, co pozwoli na dobranie odpowiedniej dawki.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c93336ba5

Floradix® z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

- naturalny skład
- wysoka przyswajalność
- bez zaparć
- przyjemny smak
- bez konserwantów
- bezpieczny dla kobiet w ciąży oraz karmiących



suplement diety

REKLAMA

Produkt Roku 2022 FLORADIX - seria

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

Salus

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 4c93336ba5

Rozwój mikrobioty jelitowej

Od narodzin do wieku szkolnego



DESIGNED BY FREEPIK

Ludzka mikrobiota jelitowa, czyli zespół mikroorganizmów zasiedlających przewód pokarmowy, odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i równowagi fizjologicznej. Jej rozwój rozpoczyna się już w momencie narodzin, a pierwsze lata życia są okresem niezwykle dynamicznych zmian, które kształtują ekosystem jelitowy na całe życie. Choć przez długi czas sądzono, że płód rozwija się w środowisku całkowicie jałowym, współczesne badania wskazują, że ślady mikroorganizmów mogą być obecne już w macicy. Nadal jednak narodziny pozostają momentem zasadniczego rozpoczęcia kolonizacji przewodu pokarmowego dziecka.

Rodzaj porodu stanowi jeden z najważniejszych czynników determinujących wczesny skład mikrobioty jelitowej. Dzieci urodzone siłami natury mają kontakt z mikroflorą kanału rodnego matki, bogatą w bakterie z rodzaju Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Prevotella. Z kolei noworodki urodzone przez cesarskie cięcie kolonizowane są głównie przez mikroorganizmy pochodzące ze skóry matki oraz środowiska szpitalnego, takie jak Staphylococcus czy Corynebacterium. Różnice te mogą utrzymywać się przez wiele miesięcy i wpływać na rozwój układu odpornościowego dziecka, który kształtuje się w ścisłej współpracy z mikrobiotą.

Kolejnym etapem mającym kluczowe znaczenie dla rozwoju mikroflory jelitowej jest sposób karmienia. Mleko matki stanowi nie tylko źródło składników odżywczych, lecz także zawiera liczne czynniki bioaktywne — immunoglobuliny, oligosacharydy mleka kobiecego (HMO) oraz żywe bakterie, głównie z rodzaju Bifidobacterium i Lactobacillus. U niemowląt karmionych piersią obserwuje się przewagę bakterii fermentujących oligosacharydy, co sprzyja produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, takich jak maślan czy propionian, które wspierają dojrzewanie nabłonka jelitowego i hamują rozwój patogennych drobnoustrojów.

Dzieci urodzone siłami natury mają kontakt z mikroflorą kanału rodnego matki, bogatą w bakterie z rodzaju Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Prevotella.

U dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym, mikrobiota jest bardziej zróżnicowana, ale często mniej stabilna i mniej zdominowana przez bifidobakterie, co może mieć konsekwencje immunologiczne i metaboliczne.

Wraz z wprowadzeniem pokarmów stałych, zwykle między czwartym a szó-

eprasa.pl 4c93336ba5

stym miesiącem życia, mikrobiota ulega gwałtownej przebudowie. Do jelit zaczynają trafiać nowe substraty, w tym błonnik roślinny, skrobia i białka zwierzęce. Pojawiają się bakterie typowe dla dorosłej mikrobioty, takie jak Bacteroides, Clostridium, Ruminococcus czy Faecalibacterium. Proces ten prowadzi do zwiększenia różnorodności mikrobiologicznej, a jednocześnie do stopniowego dojrzewania ekosystemu jelitowego. W tym okresie kluczowe jest utrzymanie równowagi między gatunkami o działaniu prozdrowotnym a tymi, które w warunkach zaburzenia mogą stać się potencjalnie chorobotwórcze. Dieta dziecka, sposób przygotowywania posiłków oraz częstotliwość kontaktu z antybiotykami w istotny sposób modulują te procesy.

Antybiotykoterapia we wczesnym dzieciństwie stanowi jeden z najpoważniejszych czynników mogących zaburzyć rozwój mikrobioty. Nawet krótkotrwałe stosowanie antybiotyków może prowadzić do redukcji liczby bakterii komensalnych i nadmiernego namnażania się mikroorganizmów oportunistycznych. Skutki takich zaburzeń mogą być długotrwałe, a liczne badania wskazują na związek między wczesną ekspozycją na antybiotyki a zwiększonym ryzykiem otyłości, alergii, astmy oraz chorób autoimmunologicznych w późniejszym wieku. W tym kontekście coraz większą wagę przywiązuje się do zasad racjonalnej antybiotykoterapii oraz stosowania probiotyków wspierających odbudowę mikrobioty po leczeniu. Okres przedszkolny i wczesnoszkolny charakteryzuje się dalszym dojrzewaniem mikrobioty, która stopniowo osiąga skład zbliżony do mikroflory osób dorosłych. Stabilizuje się udział głównych typów bakterii — Firmicutes i Bacteroidetes — a relacje między nimi stają się względnie trwałe. W tym czasie ogromne znaczenie mają czynniki środowiskowe, takie jak kontakt z rówieśnikami, zwierzętami domowymi, otwartą przestrzenią oraz dieta. Dzieci wychowujące się w środowisku wiejskim, o większej ekspozycji na mikroorganizmy środowiskowe, wykazują zazwyczaj bardziej zróżnicowaną mikrobiotę niż ich rówieśnicy z miast. Zjawisko to może tłumaczyć rzadsze występowanie alergii i chorób atopowych w populacjach o wyższym poziomie ekspozycji mikrobiologicznej. W wieku szkolnym mikrobiota jelitowa uzyskuje względną stabilność, choć wciąż pozostaje wrażliwa na zmiany diety, stres czy choroby. Bogactwo gatunkowe i równowaga między różnymi grupami bakterii są kluczowe dla utrzymania zdrowia metabolicznego i immunologicznego. Zaburzenia w tym zakresie, określane jako dysbioza, mogą prowadzić do nadmiernej reaktywności układu odpornościowego, problemów trawiennych, a także zaburzeń nastroju, co wynika z osi jelitowo-mózgowej — złożonego systemu komunikacji między przewodem pokarmowym a ośrodkowym układem nerwowym. Rozwój mikrobioty jelitowej od narodzin do wieku szkolnego to proces dynamiczny, na który wpływa szereg czynników biologicznych, środowiskowych i behawioralnych. Wspieranie tego procesu poprzez naturalny poród, karmienie piersią, zrównoważoną dietę, unikanie nadmiernego stosowania antybiotyków i umożliwianie dzieciom kontaktu z różnorodnym środowiskiem mikrobiologicznym może mieć długofalowe znaczenie dla ich zdrowia. Współczesna nauka coraz wyraźniej podkreśla, że mikrobiota jelitowa nie jest jedynie biernym towarzyszem ludzkiego organizmu, lecz aktywnym uczestnikiem jego rozwoju i ochrony. Zrozumienie mechanizmów jej kształtowania pozwala lepiej dbać o zdrowie najmłodszych pokoleń i zapobiegać wielu chorobom cywilizacyjnym, których źródła tkwią w pierwszych latach życia.

> ***Nauka podkreśla, że mikrobiota jelitowa nie jest jedynie biernym towarzyszem ludzkiego organizmu, lecz aktywnym uczestnikiem jego rozwoju i ochrony.***

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”

REKLAMA



SANPROBI® IBS krople: Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactiplantibacillus plantarum 299v* (wcześniej *Lactobacillus plantarum 299v*) - składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® IBS posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. SANPROBI IBS krople posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 138/OP (2025). Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka. Produkt zawiera naturalne masło shea. SANPROBI, sanprobi.pl



eprasa.pl 4c933



Czy dzieci muszą tak często chorować?

dr n. farm. Natasza Piaseczna
Ekspert probiotykoterapii, neuropsychofarmakolog i wykładowca. Jej zainteresowania naukowe oscylują wokół tematyki mikrobioty oraz zdrowia mózgu. Blog: nastaya.pl, YouTube: Zapytaj Farmaceutę

Dlaczego maluchy tak często chorują? Czy można ograniczyć ryzyko, że w ciągu najbliższych kilku chłodniejszych miesięcy co najmniej kilka tygodni spędzimy w towarzystwie chusteczek do nosa, inhalatorów i leków na przeziębienie? Czy możemy zminimalizować ryzyko przyjmowania antybiotyków przez dziecko? Niejednokrotnie słyszymy, że odporność pochodzi z jelit. I właśnie tutaj należy szukać odpowiedzi na zadane pytania.

Chorować w sam raz – czyli jak?

Małe dzieci chorują nawet kilka razy w ciągu roku. Jest to całkowicie naturalne i wynika z tego, że ich układ odpornościowy dopiero się „uczy". Co prawda przychodzimy na świat już z tzw. odpornością wrodzoną, ale jest ona niewyspecjalizowana i nie zawsze potrafi dostatecznie szybko i precyzyjnie zareagować na „wroga" – bakterie, grzyby i przede wszystkim wirusy, które próbują przedostać się do naszego organizmu. Z każdą kolejną infekcją powstają wyspecjalizowane komórki odpornościowe – limfocyty – a także przeciwciała, które dużo skuteczniej bronią nas przed kolejnym zachorowaniem. Jeśli układ odpornościowy dziecka funkcjonuje prawidłowo, infekcje, owszem – pojawiają się nawet kilka razy w roku. Nie są one jednak bardzo nasilone, dziecko szybko wraca do zdrowia i, co bardzo ważne, nie ma konieczności stosowania antybiotykoterapii.

Antybiotyki nie działają na wirusy

Antybiotyki to środki, które stosuje się w zakażeniach bakteryjnych, z którymi układ odpornościowy nie jest w stanie sobie poradzić. To leki, które mogą ratować zdrowie i życie, ale w wielu przypadkach są niepotrzebnie stosowane... i paradoksalnie znacząco pogarszają odporność dziecka. Antybiotyki nie powinny być rutynowo stosowane w infekcjach u małych dzieci przede wszystkim dlatego, że większość tych infekcji wywołują wirusy, na które antybiotyk po prostu nie działa. Gorączka, katar i kaszel w zdecydowanej większości przypadków są efektem zakażeń wirusowych, w których organizm – jeśli zadbamy o odpowiednie nawadnianie, odpoczynek i sen – świetnie potrafi sobie poradzić sam. Podanie antybiotyku „na wszelki wypadek" nie przyspiesza powrotu do zdrowia, nie zapobiega powikłaniom, za to bardzo negatywnie wpływa na mikrobiotę je-

eprasa.pl 4c93336ba5

litową. Antybiotyk dosłownie „dziesiątkuje" pożyteczne bakterie zamieszkujące nasze jelita, których rolą jest między innymi wspieranie naszej odporności.

Dlaczego odporność pochodzi z jelit?

Mówi się, że odporność pochodzi z jelit, ponieważ właśnie tam znajduje się i „szkoli" większość komórek odpornościowych. Bariera jelitowa stanowi naszą największą powierzchnię, za pomocą której kontaktujemy się ze światem zewnętrznym, w tym z bakteriami i wirusami. Ogromną rolę odgrywa tu mikrobiota jelitowa, czyli biliony dobrych bakterii, które zasiedlają jelita dziecka od pierwszych dni życia. To one pomagają uszczelniać barierę jelitową i konkurują z patogenami o miejsce przylegania do nabłonka. Wiele bakterii probiotycznych zamieszkujących nasze jelita produkuje także związki o działaniu przeciwwirusowym. W ten sposób odciążają nasz układ immunologiczny. Mikrobiota jelitowa wspiera również dojrzewanie zarówno odporności wrodzonej, jak i nabytej.

Czy probiotyki mogą poprawić odporność dziecka?

Zdecydowanie tak. Metaanaliza przeprowadzona na prawie 7000 dzieci pokazała, że stosowanie odpowiednich probiotyków może zmniejszać częstotliwość zachorowań, skrócić czas ich trwania oraz ograniczyć konieczność stosowania antybiotyków. Działanie probiotyków jest jednak szczepozależne, co oznacza, że tylko wybrane szczepy probiotyczne mają rzeczywiście działanie poprawiające odporność dzieci. Jednym z najlepiej przebadanych szczepów probiotycznych, bezpiecznych do stosowania już u najmłodszych dzieci, jest Lactiplantibacillus plantarum 299v. To szczep, który – gdy był podawany przez 3 miesiące – kilkuletnim dzieciom uczęszczającym do przedszkola znacząco ograniczył zarówno liczbę infekcji górnych dróg oddechowych, jak i tzw. „jelitówek". Probiotyk antagonizuje szerokie spektrum patogenów i produkuje bakteriocyny o działaniu przeciwwirusowym. To również szczep probiotyczny, który poprawia funkcjonowanie przewodu pokarmowego dzieci – zmniejsza liczbę stanów zapalnych oraz częstotliwość i natężenie czynnościowych bólów brzucha (tych, które nie mają konkretnej organicznej przyczyny, tylko wynikają np. ze stresu).

Działanie probiotyków jest jednak szczepozależne, co oznacza, że tylko wybrane szczepy probiotyczne mają rzeczywiście działanie poprawiające odporność dzieci.

Jest to bardzo często stosowany w pediatrii szczep, nie tylko dlatego, że korzystnie wpływa na odporność dzieci i funkcje przewodu pokarmowego. Jego niewątpliwą zaletą jest to, że poprawia wchłanianie żelaza. Niedobory tego pierwiastka ma aż 40% dzieci w wieku przedszkolnym, a tymczasem żelazo jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Probiotyk można stosować zarówno w postaci kropli, jak i kapsułek (u dzieci powyżej 3. roku życia). Zawartość kapsułek można rozpuścić w niewielkiej ilości płynu lub dodać do posiłku – trzeba jednak pamiętać, by nie były one gorące. Wysoka temperatura może zaszkodzić bakteriom probiotycznym. Szczep Lactiplantibacillus plantarum 299v powinien być przyjmowany regularnie przez co najmniej 3 miesiące. Nie ma jednak przeciwwskazań, aby stosować go przez cały sezon przeziębieniowy. To bardzo bezpieczny i dobrze przebadany szczep, również u dzieci z zaburzeniami odporności.

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

eprasa.pl/4c93336ba5

Jesienno-zimowe przesilenie skóry

Jak chronić delikatną skórę dzieci (i mam) przed suchością i podrażnieniem?

Magdalena Szymczak – Kępka
Psycholog – diagnosta, trycholog



Gdy dni stają się krótsze, a powietrze chłodniejsze, skóra dzieci i dorosłych zaczyna odczuwać skutki jesienno-zimowej aury. Chłód, wiatr, a także suche powietrze w domach sprawiają, że naskórek szybciej traci wilgoć, staje się szorstki, zaczerwieniony i bardziej podatny na podrażnienia. Dla rodziców to sygnał, że warto zadbać o pielęgnację wspierającą naturalną odporność skóry – delikatną, ale skuteczną.

Dlaczego skóra dzieci reaguje mocniej?

Skóra najmłodszych jest cieńsza i bardziej przepuszczalna niż skóra dorosłych. Ma też słabszą barierę hydrolipidową, czyli naturalną warstwę ochronną, która zatrzymuje wilgoć i chroni przed czynnikami zewnętrznymi.

– Jesienią i zimą skóra dzieci często reaguje nadwrażliwością, swędzeniem i mikropęknięciami. To naturalna reakcja na nagłe zmiany temperatur i suche powietrze z ogrzewania. Warto jednak pamiętać, że bariera ochronna skóry dzieci nie jest jeszcze w pełni rozwinięta, dlatego potrzebuje dodatkowego wsparcia – szczególnie w okresie przejściowym między jesienią a zimą – komentuje ekspertka.

Ciepło, zimno, sucho – jak pogoda wpływa na skórę

Jesień i zima to czas kontrastów: chłodne powietrze na zewnątrz i suche, ogrzane w pomieszczeniach. Takie wahania temperatur powodują, że skóra traci elastyczność i szybciej się przesusza. Pod wpływem zimna naczynia krwionośne się zwężają, a po powrocie do ciepła – gwałtownie rozszerzają. Efektem mogą być zaczerwienienia, uczucie ściągnięcia lub pieczenia.

– Te skórne huśtawki są trudne nie tylko dla dzieci, ale też dla mam – mówi ekspertka. – Po porodzie czy w okresie karmienia skóra często staje się bardziej reaktywna i potrzebuje regeneracji. Warto w tym czasie stawiać na łagodne, odbudowujące formuły zamiast intensywnie natłuszczających preparatów.

> ***Warto pamiętać o regularnym stosowaniu kremów ochronnych, które nie tylko natłuszczają, ale też pomagają utrzymać wilgoć w naskórku.***

Małe dłonie, duży problem

Dłonie to jeden z obszarów, które są najbardziej podatne i najwcześniej reagują na chłód. U dzieci często pojawia się szorstkość, pęknięcia między palcami i zaczerwienienie. Warto pamiętać o regularnym stosowaniu kremów ochronnych – najlepiej takich, które nie tylko natłuszczają, ale też pomagają utrzymać wilgoć w naskórku. Dobrym nawykiem jest również aplikacja kremu przed wyjściem na zewnątrz i ponownie po umyciu rąk. Prosty rytuał pielęgnacyjny potrafi zdziałać więcej niż intensywne kuracje stosowane sporadycznie.

Skóra głowy też potrzebuje ochrony

Ogrzewanie i suche powietrze wpływają nie tylko na twarz czy dłonie – skóra głowy również wymaga uwagi. Może reagować świądem, łuszczeniem, a czasem nadmiernym przetłuszczaniem się, co bywa mylone z łupieżem.

– Skóra głowy to wciąż skóra – ma podobne potrzeby jak ta na twarzy. Jeśli staje się przesuszona, warto sięgnąć po delikatne maski łagodzące, które pomagają utrzymać równowagę mikrobiomu i wspierają regenerację. To przekłada się nie tylko na komfort, ale też na zdrowy wygląd włosów.

Ekspertka dodaje również, że w tym okresie warto unikać ścisłych fryzur, takich jak mocno zawiązane kucyki czy warkocze.

– To może prowadzić do przeciążenia skóry głowy, uczucia ściągnięcia, a w dłuższej perspektywie nawet do osłabienia włosów i ich wypadania w wyniku tzw. trakcyjnej siły pociągania.

Naturalna regeneracja zamiast intensywnej pielęgnacji

W okresie jesienno-zimowym warto skupić się na odbudowie i wzmocnieniu skóry, a nie tylko na jej natłuszczaniu. Składniki bioaktywne, takie jak prebiotyki, ceramidy, aloes czy colostrum, wspierają równowagę mikrobiomu i przyspieszają regenerację naskórka. Coraz więcej badań pokazuje, że na kondycję skóry wpływa nie tylko to, co nakładamy z zewnątrz, ale też to, co dzieje się wewnątrz organizmu. Oś jelita-skóra to system wzajemnych połączeń pomiędzy mikrobiomem jelitowym a stanem skóry. Kiedy równowaga w jelitach zostaje zaburzona np. przez stres, antybiotyki czy dietę ubogą w błonnik – może to

eprasa.pl 4c93336ba5





CORNEO-SENSILIUM
Dermo-naprawczy krem intensywnie regeneruje i łagodzi podrażnienia. 100% nawilża i koi skórę twarzy i ciała, także po zabiegach kosmetycznych. Odpowiedni dla niemowląt od 1. dnia życia, dzieci i dorosłych - odpowiedni do skóry wrażliwej.
PHARMACERIS A,
pharmaceris.com

prowadzić do pogorszenia kondycji skóry, jej przesuszenia i zwiększonej reaktywności. Dlatego tak ważne jest holistyczne podejście – Pielęgnacja to nie tylko kosmetyki, ale także zdrowy styl życia i wspieranie mikrobiomu od wewnątrz – podkreśla ekspertka.

– Dobrze dobrana pielęgnacja nie powinna przeciążać skóry. Warto sięgać po preparaty, które wspierają naturalne procesy odbudowy, a nie je zastępują. Często są to produkty z delikatnymi, biologicznie aktywnymi składnikami, które łagodzą i regenerują skórę, pomagając jej zachować równowagę mimo niesprzyjających warunków – kontynuuje.

Colostrum, czyli siara, to przykład takiego składnika – bogatego w białka, immunoglobuliny i czynniki wzrostu, które wspierają naturalną barierę ochronną i przyspieszają regenerację naskórka. Dzięki temu skóra szybciej odzyskuje komfort, elastyczność i zdrowy wygląd – niezależnie od wieku.

Domowe rytuały dla skóry wrażliwej

Oprócz kosmetyków ważna jest codzienna pielęgnacja domowa:

- utrzymywanie odpowiedniej wilgotności powietrza (40–60%),
- krótkie kąpiele w letniej wodzie,
- delikatne osuszanie skóry ręcznikiem, bez pocierania,
- ubieranie dzieci w ubrania z naturalnych tkanin, które nie podrażniają skóry.

– Kluczem jest regularność, a nie ilość kosmetyków. Skóra potrzebuje spokoju, ochrony i równowagi. Im prostszy skład i bardziej naturalne wsparcie, tym lepiej znosi sezon jesienno-zimowy.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c93336ba5

Urosept®
od pierwszych objawów

- zakażenia dróg moczowych
- kamicy nerkowej







LEK BEZ RECEPTY

REKLAMA

UROS 60-RC-PRA-643-2

Urosept®

- **jedyny lek o takim składzie**
- **zawiera aż 6 substancji czynnych**
- **od 12 roku życia**

Urosept tabletka drażowana. **Produkt złożony.**
Wskazania do stosowania: Urosept jest lekiem o łagodnym działaniu moczopędnym. Stosowany jest pomocniczo w zakażeniach układu moczowego i w kamicy dróg moczowych.
Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl 4c93336ba5

PSOGLUM-GD-PRA-745-6



Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt

Nigellum BABY

- Na podrażnienia i odparzenia pieluszkowe.
- Nawilża, uelastycznia skórę.
- Wspomaga regenerację naskórka.
- Od 1 dnia życia.

Problemy skórne?

Mamy rozwiązanie!



Atopowe zapalenie skóry

Nigellum AZS

- Nawilża i uelastycznia skórę zmagającą się z AZS
- Zmniejsza wysuszenie i swędzenie.
- Wspiera regenerację i wzmacnianie warstwy hydrolipidowej naskórka.
- Od 1 dnia życia.



Zmiany łuszczycowe

Psogellum

- Na zmiany łuszczycowe.
- Wspiera regenerację skóry, zapobiega wysuszaniu.
- Odżywia, uelastycznia skórę i łagodzi dyskomfort.
- Od 3 roku życia.





Herbapol Poznań

https://herbapol.poznan.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

REKLAMA



Plecak pluszowy z MISIEM Berry Bear. Delikatny, miękki w dotyku oraz bardzo lekki plecak z odpinaną przytulanką. Idealny do przedszkola, na wycieczkę czy odwiedziny u dziadków. Posiada regulowane szelki oraz zamek błyskawiczny.
CUTE ANIMALS, sklep.habarri.pl



Jesienno – zimowe stylizacje

Niech chłodne dni będą pełne barw! Wybierz ubranka, które otulą ciepłem, pozwolą na zabawę bez ograniczeń i wywołają uśmiech nie tylko u dzieci, ale i u rodziców — tak wygląda moda na jesień w mini wydaniu. Sprawdź, jak połączyć funkcjonalność z modnym wyglądem!



Kurtka Teddy - LUU x Kid Story. Kurtka Teddy z bawełnianego sztruksu została podszyta mięciutkim polarowym TEDDY wykonanym również z bawełny, co zapewnia dodatkowe ciepło i komfort podczas chłodniejszych dni.
LUU KIDS, luukids.com



Kalosze Boatilus. Ocieplane naturalną wełną dziewiczą chronią stopy jak naturalny termostat – skutecznie pochłaniają wilgoć, pozostawiając je suche i ciepłe. Lekkie, elastyczne, z 3-warstwową anatomiczną wkładką, w 100% z bezpiecznego materiału Boatigum®.
BOATILUS, boatiluspolska.pl

Bluza rozpinana. Urocza bluza z kapturem dla malucha. Odkryj zieloną bluzę rozpinaną, która stanie się ulubionym elementem garderoby Twojego dziecka.
COCCODRILLO, coccodrillo.eu



Bobux merino. Model Desert Arctic jest wodoodporny oraz ocieplony miękką, oddychającą i antybakteryjną wełną merino. Buty są giętkie i elastyczne – pozwalają na naturalną i nieskrępowaną pracę stóp, a wewnętrzna membrana zabezpiecza je przed wilgocią z zewnątrz. Buty Bobux są ręcznie szyte z dbałością o każdy detal oraz wykonane z najwyższej jakości naturalnej skóry.
BOBUX, bobuxpolska.pl



Bezrękawnik pikowany. Odkryj koralowy bezrękawnik z kapturem, który łączy w sobie funkcjonalność i styl. Ten pikowany model zapewnia komfort termiczny dzięki ociepleniu z materiałów pochodzących z recyklingu, co czyni go wyborem przyjaznym dla środowiska.
COCCODRILLO, coccodrillo.eu





Bobux merino. Model Timber Arctic to wodoodporne buty zimowe ocieplone miękką, oddychającą i antybakteryjną wełną merino – również na wkładce. Giętka, elastyczna podeszwa pozwala stopom pracować w sposób naturalny i nieskrępowany, a wewnętrzna membrana skutecznie chroni przed wilgocią z zewnątrz. Buty Bobux są ręcznie szyte z dbałością o każdy detal.
BOBUX, bobuxpolska.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

NOVAKID

ANGIELSKI, KTÓRY ROŚNIE RAZEM Z TWOIM DZIECKIEM

Z NOVAKID NAUKA JĘZYKA STAJE SIĘ CZĘŚCIĄ CODZIENNOŚCI – BEZ STRESU, BEZ DOJAZDÓW, Z UŚMIECHEM.

Interaktywne lekcje 1:1 z nauczycielami z całego świata rozwijają pewność siebie, ciekawość i umiejętność komunikacji. Ty zyskujesz spokój i elastyczność, a Twoje dziecko - językowy start w przyszłość.

Zapisz się na bezpłatną lekcję próbną na Novakid.pl



REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5

Bajkoterapia

Najlepsze narzędzie do budowania więzi z dzieckiem

Wielu rodziców szuka sposobu, by lepiej rozumieć swoje dzieci i wspierać je w codziennych trudnościach. Często nie wiedzą, że mają pod ręką niezwykle proste i skuteczne narzędzie – wspólne czytanie i rozmowę o bohaterach bajek. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi, a równolegle edukacji poprzez dobrą zabawę.



Agnieszka Machnicka
Edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zaczytani.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury

Bajkoterapia – to działa

Dzieci nie uczą się świata poprzez monologi dorosłych. Do około 8. roku życia towarzyszy im myślenie magiczne – najlepiej rozumieją świat poprzez historie i metafory. Bajka pozwala im zrozumieć emocje, oswoić lęk i nazwać to, co dla nich trudne.
Zamiast mówić: „Nie bój się", rodzic może przeczytać bajkę o kotku, który uczył się odwagi krok po kroku. Dziecko, słuchając o bohaterze, zaczyna rozpoznawać własne emocje i odkrywa, że ono też potrafi sobie poradzić.
Bajkoterapia „wyjmuje" trudność z dziecka i przenosi ją na kogoś innego. Dzięki temu dziecko może rozmawiać o lęku, złości czy smutku w bezpieczny sposób – nie o sobie, tylko o kimś, kto ma podobne doświadczenie. To naturalny sposób regulowania emocji i uczenia się empatii.

Siła opowieści

W bajkach dziecko znajduje odpowiedzi na pytania, których często nie potrafi jeszcze zadać. Bohaterowie stają się lustrem jego emocji, a zakończenia dają nadzieję, że nawet trudne sytuacje można rozwiązać. Książki uczą akceptacji, wiary w siebie i w to, że każdy ma swoje talenty. Pokazują, że nikt nie jest sam i że pomoc jest możliwa.
Wspólne czytanie to nie tylko rozwój emocjonalny, ale także bezpieczna przestrzeń bliskości. Dziecko czuje: „Rodzic jest przy mnie. Słucha. Widzi mnie."

Jak działa bajkoterapia krok po kroku?

1. Czytanie

Zaczynamy od wspólnej lektury. Czytając, warto zwracać uwagę na ton

eprasa.pl 4c93336ba5



głosu i emocje – niech dziecko widzi, że jesteśmy zaangażowani. To buduje bezpieczeństwo i ciekawość świata.

2. Rozmowa

Po zakończeniu opowieści warto zapytać: „Jak czuł się bohater?", „Co byś zrobił na jego miejscu?", „Czego nauczyła Cię ta historia?".
To proste pytania, które uczą dziecko rozumienia emocji, współczucia i myślenia o konsekwencjach działań. Najważniejsze, by uważnie słuchać odpowiedzi, bez oceniania. Dziecko często mówi o sobie właśnie wtedy, gdy opowiada o bohaterze.

3. Zabawa

Na koniec można zaprosić dziecko do zabawy inspirowanej bajką – narysować bohatera, wymyślić dla niego dalsze przygody, pobawić się scenkami. W ten sposób dziecko utrwala to, czego się nauczyło, a rodzic towarzyszy mu w bezpiecznym eksperymencie z emocjami i rozwiązaniami.

Dlaczego to takie ważne?

Wspólne czytanie to coś więcej niż edukacja. To codzienny rytuał bliskości, który reguluje emocje, wycisza, rozwija wyobraźnię i buduje relację opartą na zaufaniu. Dziecko, które

eprasa.pl 4c93336ba5





Novakid – skuteczna nauka angielskiego online dla dzieci. Sprawdzona metodologia, doświadczeni native speakerzy i nowoczesna platforma gwarantują realne postępy i pewność w komunikacji po angielsku.
NOVAKID,
novakid.pl

Rozmawiając o bohaterach, zaczynamy lepiej rozumieć siebie – swoje lęki, granice i potrzeby.

słyszy, że jego przeżycia są ważne, uczy się odwagi emocjonalnej – a to fundament odporności psychicznej. Bajkoterapia pomaga też dorosłym. Rozmawiając o bohaterach, zaczynamy lepiej rozumieć siebie – swoje lęki, granice i potrzeby. To narzędzie, które łączy pokolenia i przywraca naturalny rytm rozmowy o uczuciach.

Polecane bajki wraz z scenariuszami do bajkoterapii

Fundacja udostępnia bezpłatne bajki i scenariusze do bajkoterapii – w formie PDF oraz audiobooków. Dzięki nim rodzice, nauczyciele i opiekunowie mogą wspierać dzieci w rozwoju emocjonalnym i społecznym, ucząc ich empatii, odwagi i współpracy.

Bajka to nie tylko opowieść. To klucz do świata dziecka

Za pomocą książek, które mamy w domu i procesu bajkoterapii możemy uczyć dzieci, relaksować i wyciszać je, oswajać emocje zwłaszcza lęk, rozwijać umiejętności porozumiewania się, dowiadywać się co myślą na dany temat, gdzie widzą trudności a nade wszystko budować jeszcze mocniejszą więź i relację. Rodzic może także wesprzeć się książkami ale i filmami, serialami, spektaklami, koncertami oraz metodologią bajkoterapii również do budowania relacji z innymi dorosłymi. Uważnie słuchając rozmawiając o motywacjach bohaterów rozumie bardziej siebie i innych.

eprasa.pl 4c93336ba5

NOVAKID

ŚWIAT MÓWI PO ANGIELSKU. TWOJE DZIECKO TEŻ MOŻE

UCZ SIĘ GLOBALNIE – BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Novakid to internetowa szkoła języka angielskiego dla dzieci w wieku 4–12 lat. Lekcje 1:1 z native speakerami, gry i animacje sprawiają, że nauka jest zabawą, a efekty widać już po kilku tygodniach.

Umów bezpłatną lekcję próbną na Novakid.pl



REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5

Macierzyństwo piękny, ale wymagający czas

Jak nowoczesna medycyna estetyczna pomaga kobietom po ciąży?

Dr n. farm. Wanda Gajzlerska-Majewska
Lekarz Specjalista Położnictwa i Ginekologii,
Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej ESTELL



Ciało kobiety w czasie ciąży i połogu przechodzi wiele naturalnych zmian. Skóra może stać się mniej elastyczna, sylwetka potrzebuje czasu, by wrócić do równowagi, a w sferze intymnej mogą pojawić się dolegliwości wpływające na komfort życia. Dzięki nowoczesnym technologiom medycyny estetycznej można skutecznie wspierać organizm w procesie regeneracji – od zabiegów ujędrniających ciało, przez metody modelowania sylwetki, aż po laserowe terapie poprawiające funkcje intymne.

Okres po ciąży to dla kobiecego organizmu czas ogromnych zmian. Skóra, która przez dziewięć miesięcy była poddana silnemu rozciąganiu, potrzebuje czasu, by odzyskać dawną elastyczność i napięcie. Często pojawia się wiotkość w okolicach brzucha czy ud, a także rozstępy. Wiele młodych mam zauważa też, że cera staje się bardziej sucha, zmęczona, a przez brak snu i stres może wyglądać na poszarzałą i pozbawioną blasku. Nie chodzi o to, by walczyć z naturalnymi zmianami, ale by wspierać ciało w regeneracji. Dzięki nowoczesnym technologiom możemy działać delikatnie, bez okresu rekonwalescencji, co jest szczególnie ważne dla młodych mam, które nie zawsze mają czas dla siebie.

Dzięki nowoczesnym technologiom możemy działać delikatnie, bez okresu rekonwalescencji, co jest szczególnie ważne dla młodych mam.

Zmęczone odbicie w lustrze

Nieprzespane noce, zmiany hormonalne i codzienny stres często odbijają się na wyglądzie skóry twarzy. Staje się ona sucha, mniej napięta, traci blask i zdrowy koloryt. Jednym z najczęściej wybieranych zabiegów medycyny estetycznej jest mezoterapia igłowa, która dostarcza skórze koktajl witamin, aminokwasów i kwasu hialuronowego, intensywnie ją nawilżając i przywracając elastyczność. Świetne efekty przynosi także osocze bogatopłytkowe (PRP), czyli zabieg wykorzystujący własny materiał pacjentki (osocze pobrane z krwi, bogate w czynniki wzrostu). To naturalna stymulacja regeneracji skóry, poprawy jej napięcia i kolorytu. Uzupełnieniem mogą być stymulatory kolagenu lub radiofrekwencja mikroigłowa, które pobudzają skórę do odbudowy i wygładzenia.

Wsparcie dla kobiecego ciała

Po ciąży i porodzie ciało kobiety potrzebuje czasu, by wrócić do równowagi. Skóra może stać się mniej elastyczna, pojawia się delikatna wiotkość w okolicach brzucha, ud czy pośladków. Zmienia się również rozkład tkanki tłuszczowej, co sprawia, że niektóre partie ciała trudniej wracają do dawnej formy. Nowoczesne zabiegi modelujące pozwalają w bezpieczny i nieinwazyjny sposób poprawić wygląd sylwetki oraz kondycję skóry.

Dużą popularnością cieszy się endermologia, czyli masaż podciśnieniowy, który poprawia krążenie, ujędrnia skórę i redukuje obrzęki - to szczególnie ważne dla kobiet zmagających się z tzw. „ciężkimi nogami" po ciąży. W przypadku miejscowej wiotkości świetnie sprawdza się zabieg HIFU, wykorzystujący skoncentrowane ultradźwięki do napinania głębszych

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c93336ba5



warstw skóry. Dla mam, które chciałyby wspomóc redukcję tkanki tłuszczowej, dobrym rozwiązaniem może być kriolipoliza, czyli kontrolowane chłodzenie komórek tłuszczowych prowadzące do ich naturalnego rozpadu.

Sfera intymna bez tabu

Choć o problemach intymnych mówi się wciąż zbyt rzadko, coraz więcej kobiet otwarcie przyznaje, że po ciąży odczuwa dyskomfort w tej sferze. Niektóre młode mamy zauważają, że pojawia się suchość, mniejsza elastyczność lub problem z nietrzymaniem moczu, zwłaszcza przy wysiłku fizycznym czy śmiechu. To naturalne następstwa ciąży i porodu, o których warto mówić otwarcie. Współczesna medycyna estetyczna może wspierać regenerację tych okolic. Laserowe zabiegi ginekologiczne pomagają przywrócić elastyczność i napięcie tkanek pochwy oraz wspierają leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu.

Okres po porodzie to czas, gdy ciało kobiety potrzebuje troski i regeneracji. Nietrzymanie moczu czy utrata napięcia tkanek to problemy, które naprawdę można skutecznie leczyć. U ich podłoża często leży osłabienie mięśni dna miednicy po porodzie lub zmiany hormonalne, dlatego kluczowe jest indywidualne podejście do każdej pacjentki.

eprasa.pl 4c93336ba5

Urazy

Jak powstają, jak je leczyć i jak skutecznie zapobiegać powikłaniom?

Uraz to jedno z najczęstszych zdarzeń, które może dotknąć każdego z nas – bez względu na wiek, płeć czy styl życia. Wystarczy chwila nieuwagi: poślizgnięcie się na mokrej podłodze, nieostrożne cięcie nożem, upadek na rowerze czy kontuzja podczas treningu. Choć wiele urazów kończy się drobnymi otarciami, część z nich może prowadzić do poważnych powikłań, wymagających specjalistycznego leczenia, rehabilitacji, a nawet interwencji chirurgicznej.

Czym właściwie jest uraz?

Uraz to nagłe, mechaniczne uszkodzenie tkanek ciała spowodowane działaniem czynnika zewnętrznego. Może obejmować skórę, mięśnie, stawy, kości, a nawet narządy wewnętrzne. W zależności od siły i rodzaju urazu dochodzi do różnych uszkodzeń: od powierzchownych otarć i skaleczeń, poprzez rany cięte, kłute lub szarpane, które często wymagają oczyszczenia i zszycia, aż po stłuczenia i krwiaki wynikające z uderzenia lub ucisku. Niekiedy uraz prowadzi do złamania lub zwichnięcia, które dotyczą układu kostno-stawowego. Wśród poważniejszych obrażeń znajdują się także oparzenia i odmrożenia, będące skutkiem działania wysokiej lub niskiej temperatury, oraz urazy narządów wewnętrznych, uznawane za najgroźniejsze, bo mogące stanowić zagrożenie życia.
Każdy z tych urazów przebiega inaczej i wymaga odmiennego leczenia, jednak łączy je jedno – potrzeba szybkiego działania i odpowiedniej pielęgnacji rany.

Etapy gojenia urazu – co dzieje się w skórze

Proces gojenia to złożony mechanizm biologiczny, który rozpoczyna się natychmiast po uszkodzeniu tkanek. W pierwszej fazie zapalnej, trwającej zwykle do trzech dni, organizm reaguje na uraz obrzękiem, zaczerwienieniem i bólem. Naczynia krwionośne rozszerzają się, aby ułatwić dopływ komórek odpornościowych, które oczyszczają ranę z drobnoustrojów i martwych tkanek. Następnie rozpoczyna się faza proliferacyjna, w której dochodzi do odbudowy tkanek – tworzy się nowy kolagen, a rana zaczyna się zasklepiać. Ostatnim etapem jest faza przebudowy, trwająca od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy. Skóra stopniowo wzmacnia się, odzyskuje elastyczność, a w miejscu urazu pojawia się blizna. Jej wygląd zależy zarówno od jakości pielęgnacji, jak i od indywidualnych predyspozycji organizmu.



eprasa.pl 4c93336ba5

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 4c93336ba5

Nie każdy uraz goi się jednak prawidłowo. Czasami proces ten zostaje zakłócony przez infekcję, niewłaściwą higienę, zbyt duży ucisk mechaniczny lub skłonność do tworzenia blizn przerosłych i keloidów. Właśnie dlatego tak ważne jest, by odpowiednie działania podjąć już od pierwszych chwil po urazie.

Pierwsza pomoc przy urazach – jak reagować?

W przypadku większości drobnych urazów można skutecznie udzielić pomocy samodzielnie. Należy jak najszybciej zatrzymać krwawienie, przykładając jałowy opatrunek i lekko uciskając ranę. Następnie trzeba ją oczyścić przy użyciu czystej wody lub roztworu soli fizjologicznej, unikając alkoholu i jodyny, które mogłyby podrażnić tkanki. Kolejnym krokiem jest zabezpieczenie rany jałowym plastrem lub opatrunkiem. W przypadku większych obrażeń dobrze sprawdzają się preparaty z silikonem lub żelem gojącym, ponieważ utrzymują odpowiednią wilgotność i chronią skórę przed czynnikami zewnętrznymi. Należy też obserwować miejsce urazu – jeśli rana nie goi się prawidłowo, pojawia się obrzęk, ropa lub gorączka, konieczna jest konsultacja lekarska. Głębokie rany, złamania, utrata przytomności lub silne krwawienie wymagają natychmiastowej pomocy medycznej.

Leczenie i regeneracja po urazach

Po ustąpieniu stanu ostrego rozpoczyna się okres rekonwalescencji i pielęgnacji. To moment, w którym odpowiednie wsparcie dla skóry ma ogromne znaczenie dla końcowego efektu gojenia. Współczesna medycyna oferuje wiele rozwiązań wspierających regenerację – od kremów i maści, po nowoczesne żele silikonowe, które tworzą na skórze cienką, elastyczną warstwę ochronną. Dzięki temu utrzymują właściwe nawilżenie, chronią bliznę przed czynnikami zewnętrznymi i przyspieszają proces odbudowy tkanek. Blizna staje się jaśniejsza, gładsza i mniej widoczna. Warto pamiętać, że pielęgnacja to nie tylko preparaty zewnętrzne. Kluczowa jest również dieta bogata w witaminy A, C, E oraz cynk, odpowiednie nawodnienie organizmu i ochrona świeżych blizn przed słońcem.

W codziennym życiu warto dbać o porządek i dobre oświetlenie, ponieważ wiele upadków zdarza się z powodu poślizgnięcia lub potknięcia.

Profilaktyka urazów – jak ich unikać

Nie każdy uraz można przewidzieć, ale większości z nich da się skutecznie zapobiec. W codziennym życiu warto dbać o porządek i dobre oświetlenie, ponieważ wiele upadków zdarza się z powodu poślizgnięcia lub potknięcia. Podczas aktywności fizycznej należy korzystać z odpowiedniego sprzętu ochronnego, takiego jak kaski czy ochraniacze, a także dostosowywać intensywność ćwiczeń do swoich możliwości. Zmęczenie i brak koncentracji często prowadzą do wypadków, dlatego ważne jest, aby nie lekceważyć potrzeby odpoczynku. Każdą, nawet najmniejszą ranę, należy oczyścić i zabezpieczyć, by uniknąć zakażenia. Skóra po urazie wymaga ochrony i pielęgnacji, która wspiera jej regenerację i zapobiega powstawaniu widocznych blizn.

Urazy a psychika – nie tylko ciało potrzebuje czasu

Uraz to nie tylko problem fizyczny. Utrata sprawności, widoczna blizna czy ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu mogą negatywnie wpływać na samopoczucie psychiczne. Dlatego proces powrotu do zdrowia powinien obejmować nie tylko leczenie ciała, ale także wsparcie emocjonalne i stopniowe odzyskiwanie pewności siebie. Zadbana, dobrze gojąca się skóra pomaga odzyskać równowagę i poczucie komfortu.

Podsumowanie

Urazy są nieodłącznym elementem życia, ale dzięki nowoczesnej medycynie i odpowiedniej pielęgnacji nie muszą pozostawiać trwałego śladu. Najważniejsze jest szybkie reagowanie, właściwe leczenie i systematyczna troska o skórę w procesie gojenia. Świadome podejście do pielęgnacji pozwala ograniczyć ryzyko powikłań i sprawia, że nawet po poważnym urazie ciało może odzyskać naturalny wygląd, elastyczność i pełną sprawność.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”



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.
KELO-COTE®, kelo-cote.pl



eprasa.pl 4c93336ba5

Zimowy kaszel nie zawsze oznacza przeziębienie

ARTYKUŁ SPONSOROWANY
MITELESS®
PRZECIW ROZTOCZOM, BEZ CHEMII



Kiedy winne są roztocza?

Zimą wiele mam ma wrażenie, że ich dzieci chorują bez przerwy. Kaszel, zatkany nos, wodnisty katar wracają jak bumerang, mimo że kolejne syropy i inhalacje powinny już dawno zadziałać. Tymczasem u dużej części maluchów przyczyną nie są wirusy, ale alergia na roztocza kurzu domowego.

Szacuje się, że objawy alergii ma nawet kilkadziesiąt procent dzieci w Polsce, a jednym z najczęstszych alergenów są właśnie roztocza. Te mikroskopijne pajęczaki żyją w materacach, pościeli, pluszakach, zasłonach i dywanach. Najlepiej czują się w temperaturze około 20–25°C i przy wilgotności 60–70%. Żywią się ludzkim naskórkiem, a ich odchody zawierają silne białka uczulające. Wdychane z kurzem podrażniają błonę śluzową nosa i oskrzeli, wywołując przewlekły kaszel i katar, a u części dzieci – przy utrzymującej się ekspozycji i nieleczonej alergii – mogą sprzyjać rozwojowi oraz zaostrzeniom astmy.

Alergia czy przeziębienie
jak je odróżnić?

W infekcji częściej pojawia się gorączka, ból gardła, ogólne osłabienie, a objawy trwają kilka dni. W alergii kaszel i katar są przewlekłe, potrafią ciągnąć się tygodniami, nasilają się w nocy i nad ranem, szczególnie w sypialni. Dziecko może mieć wodnisty katar bez gorączki, swędzący nos, łzawiące oczy, nawracające „zapalenia oskrzeli".

Podstawą ochrony przed alergenami roztoczy jest codzienna higiena domu. Pościel warto prać w temperaturze minimum 60°C, regularnie odkurzać odkurzaczem z filtrem HEPA, często wietrzyć sypialnię, prać pluszaki i ograniczać ich liczbę w łóżku. Dobrze jest też zadbać o właściwą wilgotność powietrza – optymalny poziom to około 40–60%. Zbyt suche powietrze podrażnia śluzówki, zbyt wilgotne sprzyja rozwojowi roztoczy i pleśni.

Miteless
wsparcie w codziennej walce z roztoczami

Coraz częściej rodzice sięgają także po nowoczesne rozwiązania, które wspierają te codzienne działania. Przykładem jest Miteless – niewielkie urządzenie ultradźwiękowe, które wystarczy wpiąć do gniazdka w pokoju dziecka. Jego zasięg obejmuje około 30 m^2, a emitowane ultradźwięki tworzą środowisko nieprzyjazne dla roztoczy, nie wpływając na ludzi ani zwierzęta domowe. Miteless działa bez użycia chemicznych środków, jest bezpieczny dla dzieci i zwierząt domowych, a przy regularnym stosowaniu pomaga odciążyć układ oddechowy, zmniejszając nasilenie objawów alergii i astmy. Nie zastępuje zasad higieny w domu, ale stanowi ich doskonałe uzupełnienie.

Skuteczność odpowiednio dobranych ultradźwięków została potwierdzona w badaniach laboratoryjnych – wykazano zmniejszenie objawów alergii na roztocza kurzu domowego i astmy u dzieci oraz osób dorosłych. Opisy badań można znaleźć m.in. na stronie www.miteless.pl.

Dla wielu rodzin regularne stosowanie Miteless, połączone z praniem, odkurzaniem i wietrzeniem, oznacza mniej nocnego kaszlu, spokojniejszy sen i wyraźną poprawę komfortu życia dziecka w sezonie grzewczym.

www.miteless.pl

eprasa.pl 4c93336ba5



DRE AURI – prostota, która przyciąga uwagę. Model AURI to drzwi, które świetnie odnajdują się w stonowanych, minimalistycznych wnętrzach. Subtelne przeszklenie wpisane w solidną ramową konstrukcję tworzy elegancką, spójną całość. To funkcjonalność i design, które idą w parze. DRE, dre.pl

Inspiracje i aranżacje

Pokój 8 m² dla dwójki dzieci

Pokój dziecięcy o powierzchni 8 m² może wydawać się trudny do urządzenia, zwłaszcza gdy ma z niego korzystać dwójka dzieci. Jednak przy odpowiednim planie, sprytnych rozwiązaniach i dobrze dobranych meblach, nawet tak niewielka przestrzeń może stać się funkcjonalnym, wygodnym i przytulnym miejscem do nauki, zabawy i odpoczynku.

Jak zaplanować pokój 8 m² dla dwójki dzieci?

Urządzenie małego pokoju dla dwójki dzieci to niemałe wyzwanie – zwłaszcza gdy chcemy, by każde z nich miało własną przestrzeń do snu, nauki i zabawy. Kluczem do sukcesu jest dobre rozplanowanie funkcji oraz wybór mebli i dodatków, które maksymalnie wykorzystają dostępną przestrzeń. Przede wszystkim warto zacząć od zadania sobie kilku pytań.

- Ile lat mają dzieci i jak bardzo różnią się potrzebami?
- Czy potrzebują oddzielnych stref (np. do nauki)?
- Ile rzeczy trzeba przechowywać w pokoju (zabawki, książki, ubrania)?

Pokój 8 m² – aranżacja, która naprawdę działa

Mała przestrzeń nie musi oznaczać kompromisów – odpowiednia aranżacja pokoju o powierzchni 8 m² może być zarówno funkcjonalna, jak i estetyczna. Wystarczy dobrze przemyśleć każdy centymetr, by stworzyć miejsce, w którym dzieci czują się komfortowo, mają miejsce do zabawy, nauki i odpoczynku. Zasada numer jeden? Mniej znaczy więcej. Minimalizm w małym pokoju działa na korzyść – ograniczenie liczby mebli i dodatków sprawia, że przestrzeń nie jest przytłoczona. Warto postawić na meble modułowe i wielofunkcyjne, które „pracują" na kilku płaszczyznach – np. łóżko z szufladami do przechowywania, biurko z regałem czy skrzynia na zabawki, która pełni też funkcję siedziska. Świetnie sprawdzają się też jasne kolory, które optycznie powiększają wnętrze. Biel, pastele, jasne drewno – to wszystko sprawia, że pokój wydaje się przestronniejszy. Jeśli chcesz dodać charakteru – zrób to za pomocą kolorowych akcentów: poduszek, pościeli, grafik czy lampki.

Pomysły na pokój dziecięcy 8 m² – mniej znaczy więcej

Aranżując pokój dziecięcy o powierzchni 8 m², łatwo wpaść w pułapkę: „chcę zmieścić wszystko". Niestety – zbyt wiele mebli, dodatków czy zabawek sprawia, że mała przestrzeń staje się przytłaczająca, chaotyczna i trudna do utrzymania w porządku. Tymczasem w przypadku małych pokoi dziecięcych doskonale sprawdza się zasada „mniej znaczy więcej".

Zamiast próbować wcisnąć klasyczne łóżka, dwa biurka, regały i szafy, warto sięgnąć po rozwiązania kompaktowe:

1. Łóżko piętrowe lub wielofunkcyjne łóżko piętrowe z biurkiem i szafką to idealny sposób na zaoszczędzenie miejsca.
2. Szafa wnękowa lub wysoka komoda z nadstawką wykorzysta pionową przestrzeń – zamiast kilku niskich mebli, lepiej postawić na jeden wysoki.
3. Biurko składane do ściany lub dwuosobowe biurko z organizerami umożliwi naukę bez zagracania podłogi.

Ważne, by każdy element w pokoju miał konkretne zadanie – meble nie mogą być tylko ozdobą, ale muszą działać. Dobrym pomysłem jest również rotacja zabawek – część można przechowywać poza pokojem (np. w pawlaczu) i regularnie je wymieniać, dzięki czemu dzieci nie czują się przytłoczone nadmiarem bodźców.

Tekst: FDM, fdm.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

little dutch

enjoy the little things









Otulone miłością od Little Dutch

Delikatne jak dotyk mamy – muślinowe otulacze i tekstylia Little Dutch stworzone są ze 100% naturalnej bawełny. Miękkie, oddychające i pełne uroku w delikatnych odcieniach.

Little Dutch – z miłości do najmłodszych.

REKLAMA

kids INSPIRATIONS

Wyłączny dystrybutor marki:
Kids Inspirations Sp. z o. o.
sklep@kidsinspirations.pl

little dutch
little_dutch_polska

eprasa.pl 4c93336ba5



Kołysanka

to nie wszystko

Jak zapewnić dziecku zdrowy i bezpieczny sen? Są na to sposoby, które zagwarantują zarówno rodzicom, jak i małym dzieciom spokojną noc. Pomysłowe przedmioty sprawdzą się podczas usypiania maluszków. Sen wpływa na rozwój wszystkich dzieci, dlatego warto poznać ich potrzeby i zaopatrzyć się w nocne akcesoria, które sprawią, że każdy rodzic zapomni o nieprzespanych nocach.

Świat pościeli

Kreując senny świat dla maluszka, warto zorientować się w aktualnych trendach, modnych kolorach, popularnych postaciach z bajek – maluchy, szczególnie te w wieku przedszkolnym, spokojniej zasną w towarzystwie ulubionych bajkowych przyjaciół. Istotne są jednak też materiały, z jakich wykonano pościel. Najlepiej jeśli będą naturalne i przewiewne, zapobiegające poceniu się. Najwyższa jakość produktów zapewnia nie tylko zdrowy sen, ale i zabezpieczenie podczas chłodnych nocy.

Dostawne łóżeczko

Dostawne łóżeczko to doskonała alternatywa dla rodziców chcących mieć w nocy maleństwo blisko siebie, jednocześnie dbając o własny odpoczynek. Więź między matką, a dzieckiem pogłębia się, a nocne wstawanie nie spędza snu z powiek nawet najambitniejszym młodym, karmiącym mamom. Dostawne łóżeczko jest więc nie tylko wygodne dla dziecka, ale i dla rodziców.

Wyciszenie sprzyja...

Warto zadbać, aby łóżeczko maleństwa znajdowało się w spokojnym i zacisznym miejscu. Nie powinno się jednak izolować dziecka od wszystkich dźwięków płynących z otoczenia. Chodzenie na palcach i maksymalne wyciszanie telewizora nie jest dobrym rozwiązaniem. Niektóre maluszki zasypiają podczas kołysania. Należy jednak pamiętać, aby wykonywane ruchy były delikatne i nie zaszkodziły zdrowiu maleństwa.

Dziecięcy materacyk

W trosce o komfort maluszka, warto nabyć właściwy materacyk do dziecięcego łóżeczka. Gwarancją zdrowego i naturalnego snu są przede wszystkim stworzone z odpowiednich materiałów: wysokoelastycznych, piankowych lub lateksowych. Warto zwrócić uwagę na ich funkcjonalność, aby oczyszczanie i podstawowa pielęgnacja należały do łatwych i nieskomplikowanych czynności.

Kołyska

Kołyski należą do praktycznego i funkcjonalnego wyposażenia dziecięcego pokoiku. Ich lekkość, uzyskana poprzez zastosowanie odpowiednich i dobrych jakościowo materiałów, umożliwia usypianie maluszka w dowolnym miejscu domowego zacisza. Po wieczornych obowiązkach z łatwością można przenieść kołyskę z dzieckiem do jego sypialni. Dodatkowym atutem jest fakt, że z chwilą, gdy maluszek poruszy się w trakcie snu, kołyska zostaje wprawiona w delikatny ruch. Płynne kołysanie pogłębia sen maleństwa, a sam mebel jest przyjemnym i przytulnym miejscem, zapewniającym spokojną noc.

Nawilżacz powietrza

Nawilżacz poprawia komfort oddychania i ułatwia zasypianie dziecka, pomaga też dbać o zdrowie maluszka – właściwie nawilżona śluzówka nosa stanowi doskonałą barierę przed bakteriami i wirusami. W trosce o bezpieczeństwo maleństwa warto poprosić o radę eksperta w sklepie z takimi artykułami. Najnowsze nawilżacze nie zakłócają snu dziecka i działają praktycznie bezszelestnie.

Coś do przytulenia

Pieluszka – niektóre maluszki, przytulając się do tetrowej pieluszki, czują się bezpieczniej, co pozwala im spokojniej zasnąć. Bluzka lub inna rzecz mamy – matczyny zapach wpływa relaksująco na dziecko. Przekonane o bliskości mamy z łatwością przenosi się do krainy snów.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”

eprasa.pl 4c93336ba5



Wózek gotowy

na sezonowe zmiany

Dobry wózek na zimę powinien być nie tylko solidny i stabilny, ale też doskonale chronić przed chłodem, wiatrem i opadami śniegu. Ciepło i komfort dziecka są najważniejsze, by każdy spacer w mroźne dni był pełen radości i spokoju. Zima to wyjątkowy czas – skrzące się w słońcu płatki śniegu, świeże, rześkie powietrze i magiczna atmosfera sprawiają, że rodzinne spacery stają się jeszcze bardziej wyjątkowe i niezapomniane.



Wózek Fame 2 w 1 z amortyzacją, światłami LED i wentylowaną, regulowaną gondolą. Stylowy i wygodny – sprawdzi się w parku, nad jeziorem i na miejskich spacerach.
6019,98 zł, MAXI-COSI FAME, maxi-cosi.pl



MUUVO Quick BOHO. Funkcjonalny wózek o wyjątkowym designie. Wyposażony w obszerną gondolę z panoramiczną wentylacją AIRFLOW 3D, system przycisków z funkcją pamięci, moskitierę i blendę słoneczną oraz amortyzację. Idealny na każdy spacer.
MUUVO, muuvo.com



Anex Flo to wózek 2 w 1. Lekki i płynny w prowadzeniu, z podwójną amortyzacją, elastycznymi kołami PU i gondolą ważącą zaledwie 4 kg, którą złożysz w kilka sekund. Oddychająca tkanina Sorona z UV 50+ i kosz 10 kg sprawiają, że każdy spacer będzie prosty, komfortowy i bezpieczny.
ANEX, anexbaby.com



Anex Modu. Modu to pierwszy system wózka i wózka-wagonu zaprojektowany tak, by rosnąć razem z prawdziwym życiem rodziny — od noworodków po bliźnięta, starszaki, a nawet zwierzaki. Ponad 35 konfiguracji na jednej lekkiej ramie pozwala zmienić układ w kilka sekund, niezależnie od tego, dokąd zaprowadzi Cię dzień.
ANEX, anexbaby.com



Thule Sleek. Poznawaj świat z wózkiem miejskim, który dostosowuje się do Twoich potrzeb. Z dodatkową gondolą dla noworodka odpowiednią od dnia narodzin. Thule Sleek można skonfigurować zarówno jako wózek dla niemowląt, jak i dla rodzeństwa.
5329 zł, THULE, thule.com



Baby Jogger City Elite 2. To wózek łączący styl i funkcjonalność. Duże terenowe koła i amortyzacja gwarantują płynną jazdę, a obszerne siedzisko i budka UV50+ zapewniają komfort dziecku od narodzin do 4. roku życia. System Quick-Fold ułatwia składanie, a eleganckie wykończenie z ekoskóry i tkaniny antybakteryjne podkreślają wyjątkowy charakter modelu.
2349 zł, BABY JOGGER, baby-jogger.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

MAMA na zakupach

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



Kelo-Cote® Solaire SPF30

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



Superdeo

Chwalony oryginał

Ten superdezodorant wybrali znawcy kosmetyków, gdyż Super Deo wykonany jest ze skały krystalicznej pierwszej klasy – nie plami, produkt w 100% oryginalny. Delikatny – nie wysusza, nie podrażnia skóry. Przebadany dermatologicznie. Bezwonny, dla pań, panów, dziewczyn i chłopaków. Starcza na rok. Dostępny w aptekach i zielarniach

REUTTER, izakpol.pl



Emolientowa Kostka Myjąca

Do twarzy i ciała

100% syndet - łagodnie oczyszcza i intensywnie nawilża skórę suchą, wrażliwą i atopową. Zawiera olej konopny, canola, awokado i masło murumuru. Hypoalergiczna, od 1. dnia życia, dla dzieci i dorosłych.

EMOTOPIC, emotopic.pl



Nivelium PRO

Emulsja do kąpieli

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

AFLOFARM, nivelium.pl



Novakid

Angielski dla Twojego dziecka

Novakid to prestiżowa szkoła angielskiego online dla dzieci. Nauka z native speakerami, interaktywne lekcje i światowe standardy edukacji. Rozwijaj z dzieckiem pewność siebie i pasję do języka angielskiego!

NOVAKID, novakid.pl



Sterilizer Dryer Advanced Baby Brezza

Sterylizator i suszarka do butelek

Najbardziej zaawansowany sposób sterylizacji i suszenia butelek, części laktatorów i akcesoriów dla niemowląt. Pomieści aż 8 butelek, 2 pełne zestawy części do laktatorów, smoczki, gryzaki czy kubki niekapki – akcesoria dowolnej marki. Wygodny dla mamy, bezpieczny dla dziecka.

BABY BREZZA, babybrezza.pl



Formula Pro Advanced Baby Brezza

Ekspres do przyrządzania mleka modyfikowanego

Rewolucyjny ekspres do mleka. Błyskawicznie przygotuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza za Ciebie mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 4 kolorach.

1499 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Smarty Bunny R1

Idealny prezent na Baby Shower

Bestsellerowa, inteligentna grzechotka od Alilo uczy dźwięków otoczenia, odtwarza polskie piosenki i kołysanki, a także rozpoznaje kolory. Całości dopełniają delikatne, świecące uszka.

ALILO, alilo.pl

eprasa.pl 4c93336ba5



Anex Ozy
Krzesełko 3 w 1

Anex Ozy rośnie razem z Twoim dzieckiem — od leżaczka dla noworodka po krzesełko do karmienia i wieżę aktywności. Dzięki płynnej regulacji wysokości, pięciopunktowym pasom bezpieczeństwa i łatwemu w czyszczeniu designowi, Ozy sprawia, że każdy moment — od posiłków po zabawę — staje się prosty i komfortowy.

ANEX, anexbaby.com



Floradix Floravital
Żelazo i witaminy

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

Ok. 40 zł, Salus Haus, floradix.pl



Miele Nova Edition
Rewolucyjna seria pralek i suszarek

Pielęgnuje najdelikatniejsze tkaniny wykorzystując technologię AI. Pralka ma pierwszy na świecie bęben bez zabieraków, który wydłuża życie tkanin. Dzięki funkcji QuickPowerDry wysuszysz do 4 kg prania już w 49 minut!

MIELE, miele.pl



Miteless
Ochrona przed roztoczami, bez chemii

Wspiera zdrowie dróg oddechowych, łagodzi objawy alergii, astmy, zmniejsza kaszel i katar, redukując liczbę roztoczy kurzu domowego. Polecany alergikom, astmatykom, dzieciom i seniorom. Działanie potwierdzone badaniami. Całkowicie bezpieczny także dla zwierząt domowych.

MITELESS, miteless.pl



Miele Guard L1 Comfort
Nowy odkurzacz

To inteligentne urządzenie z dostępem do aplikacji i dużym, kolorowym wyświetlaczem LCD oraz innowacyjnym systemem ochrony przed kurzem. To najwyższa jakość i niezawodność na długo, bo urządzenia są testowane na 20 lat użytkowania.

MIELE, miele.pl



Sylimarol Gastro
Suplement diety

Zawiera wyciągi z liści mięty, wyciąg z ziela rumianku oraz sproszkowane owoce kminku, które wpływają na prawidłowy przebieg trawienia i pracę układu trawiennego. Dodatkowo wyciąg z ostropestu plamistego wspiera prawidłową pracę wątroby.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



SANPROBI® IBS kapsułki

Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne Lactiplantibacillus plantarum 299v (wcześniej Lactobacillus plantarum 299v) - składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® IBS posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka" nr 83/OP oraz Instytutu Jakości Jagiellońskiego Centrum Innowacji, która stwierdza, że SANPROBI IBS, posiada dobre własności probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka.

SANPROBI, sanprobi.pl



Minimalistyczne modele
od marki Australia Luxe

Pozytywnie emanują koncepcją hygge, przytulnego zadowolenia, które pochodzi, powiedzmy, z wsunięcia stóp w klapki bez większego wysiłku. Warto też wspomnieć, że fenomen marki Australia Luxe wynika z połączenia komfortu, jakości i unikalnego designu. Marka stała się symbolem wygody i zdrowego stylu życia, a jej produkty wykonane z wysokiej jakości naturalnych materiałów gwarantują trwałość.

AUSTRALIAN LUX, babyluxury.pl



Alax
Mikrowlewka doodbytnicza

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

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

eprasa.pl 4c93336ba5

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

BOLESŁAWIEC

Szkoła Rodzenia w Szpitalu św. Łukasza w Bolesławcu,
ul. Jeleniogórska 4, Bolesławiec 59-700,
tel. 757 380 080, 757 380 083,
sekretariat@szpitalboleslawiec.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

CHOJNICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. J. K. Łukowicza w Chojnicach,
ul. Leśna 10, Chojnice 89-600, tel. 692 095 419,
728 854 389, sekretariat@szpital.chojnice.pl

CIESZYN

Rodzimy w Cieszynie – Szkoła Rodzenia Szpitala Śląskiego,
ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 854 92 00 wew. 432,
rodzimywcieszynie@szpitalslaski.pl

DĄBROWA GÓRNICZA

Szkoła Rodzenia – Przychodnia Merkury
ul. Adamieckiego 13, Dąbrowa Górnicza 41-300,
tel. 32 262 36 71/72, biuro@przychodniamerkury.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

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

GRODZISK MAZOWIECKI

Szkoła Rodzenia w Milanówku,
Kraśnicza Wola 44C, Grodzisk Mazowiecki 05-825,
tel. 512 342 694, barbara.belewicz@onet.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

KIELCE

Akademia Mamy i Taty Szpitala Kieleckiego,
św. Aleksandra, ul. Robotnicza 1, Kielce 25-662,
tel. 514 601 302, akademia@szpitalkielecki.pl

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. 535 118 444, szenicka@renoma-med.pl

eprasa.pl 4c93336ba5

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

MYŚLENICE

Szkoła Rodzenia przy SP ZOZ w Myślenicach,
ul. Szpitalna 2, Myślenice 32-400,
tel. 536 398 749, 728 939 030,
spzoz@szpitalmyslenice.pl

NOWY SĄCZ

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE

Mama Care Centrum Położniczo-Rodzinne,
ul. Trzebnicka 36/7, Oborniki Śląskie 55-120,
tel. 601 204 105, centrum.mamacare@gmail.com

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Szkoła Rodzenią 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

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

RADOM

Szkoła Rodzenia w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym Sp. z o. o. w Radomiu,
ul. J. Aleksandrowicza 5, Radom 26-617,
tel. 48 361 37 44, szkola.rodzenia@wss.com.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

Praktyczna Szkoła Rodzenia,
ul. Lwowska 82, 35-302 Rzeszów,
tel. 732 134 234, zdrowa.ona22@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

Szkoła Rodzenia Urodzimy.pl
ul. Bulwar Ikara 16 lok 1u, Wrocław 54-130,
tel. 888 964 774, kontakt@urodzimy.pl

ŻMIGRÓD

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

eprasa.pl 4c93336ba5

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ALILO alilo.pl
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
BOBUX bobuxpolska.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
ELEKTRO-OXIGEN stophemo.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
NEXON PHARMA nexonpharma.pl
NOVAKID novakid.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 izakpol.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

	KLIENT	BIURO OBSŁUGI KLIENTA
Prześlij nam wymiar pergoli oraz tarasu	1	
		2 Przygotujemy projekt wraz z wyceną GRATIS!
Podejmij decyzję o zakupie i złóż zamówienie	3	
		4 Wyprodukujemy i dostarczymy do Ciebie (4-5 dni przy standardowych wymiarach pergoli + czas dostawy)
Zmontuj samodzielnie *(lub zleć nam montaż)	5	

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA

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





KolagenCito - wspieraj regenerację organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen - Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia

Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz wysokojakościowy KolagenCito - doskonałe źródło kolagenu, które wspomoże Cię przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen - Naturalny Proces, Naturalne Wybory

Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Ale z biegiem czasu, nasza zdolność do regeneracji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się, czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen - Twoje Zdrowie w Twoich Rękach

Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności bioder, kolan, łokci, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito

Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się widoczne. Zadbaj o swoje zdrowie już teraz, uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o organizm to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Kolagen - Twoja Tarcza Przeciw Starzeniu

Nie pozwól, aby proces starzenia odbierał Ci radość z życia. Zadbaj o swój organizm, dostarczając mu niezbędnych składników, takich jak kolagen. Z dobroczynnym KolagenCito staraj się zwalczać oznaki starzenia, poprawić jednocześnie swoje samopoczucie i kondycję.

KolagenCito - Twoja Droga do wsparcia Zdrowia i Młodości

Wybierając KolagenCito, wybierasz drogę do zdrowia i młodości. To styl życia, który pozwoli Ci cieszyć się pełnią sił i energii na dłużej. KolagenCito firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia! KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100% oryginalnym! Kupisz w aptekach i zielarniach (ok.45 zł).

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



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

REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5





Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 669 446 464

Spodziewasz się dziecka?

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

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

A B C dobrej mamy

nr 4 (45) 2025

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

ZNAJDZIESZ NAS NA:
kiosk.pl 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 (listopad 2025).
Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące 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

eprasa.pl 4c93336ba5

BOBUX

Z MERINO / NAJLEPSZE NA ZIMĘ



REKLAMA

@bobuxpolska

www.bobuxpolska.pl

MITELESS®
PRZECIW ROZTOCZOM, BEZ CHEMII

POZBĄDŹ SIĘ ROZTOCZY

- chroni układ oddechowy
- ogranicza alergie
- wolny od chemii
- skuteczność potwierdzona badaniami





@tickless_miteless

www.miteless.pl

eprasa.pl 4c93336ba5



W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA



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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

REKLAMA

eprasa.pl 4c93336ba5