WYDANIE BEZPŁATNE NR 3 (48) 2026

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy

WITAMINA D

Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?

JAK ZADBAĆ O CIAŁO PO PORODZIE?

Porady kosmetologa

KARMIENIE PIERSIĄ

O czym warto pamiętać?

JESIENNE NOWOŚCI RYNKOWE

Dla rodziców i maluchów

GRYPA TO NIE JEDYNE ZAGROŻENIE

Dzieci pod ostrzałem jesiennych infekcji

Polecamy!



eprasa.pl 976ecf1197

SilMed

Kokoro®

mamy serce do nosków



0+ już od 1. dnia życia

Regulacja siły ssącej

2 końcówki

W pełni rozkładany

Miękka nasadka

wygodne etui do przechowywania

aspirator kataru do odkurzacza



Moje Pierwsze Przeziębienie

Mamo, Tato,
Pobierz DARMOWY PORADNIK

REKLAMA

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

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

eprasa.pl 976ecf1197

Wsuń, obróć i ruszaj!

Coral Slide Pro

SLIDETECH®2

Coral Slide Pro
certified & recommended
AGR BdR

Coral Slide Pro to fotelik samochodowy dla niemowląt z wyjątkowo lekkim, wyjmowanym nosidłem, ważącym zaledwie 2,5 kg, które można przenosić na pasie. Dzięki temu przemieszczanie się z dzieckiem i krótkie wyjścia stają się znacznie łatwiejsze.

W połączeniu z bazą FamilyFix Slide Pro, technologia SLIDETECH®2 pozwala wysunąć fotelik z samochodu aż o 27 cm - dalej niż kiedykolwiek wcześniej - aby szybko i wygodnie wkładać oraz wyjmować malucha z auta.

REKLAMA



FamilyFix Slide Pro



Coral Slide Pro
0-24 M



Pebble Slide Pro
0-24 M



Pearl XL Slide Pro
0-12 Y

Odkryj więcej

MAXI-COSI®



Spis treści

NUMER 48 /wrzesień 2026

50

Niezbędnik

6 **Idziemy do żłobka!**
Wyprawka dla maluszka

8 **Jesienne otulenie**
Inspiracje, które rozgrzewają nawet wtedy, gdy za oknem pada deszcz.

Strefa rodziców

16 **Wybieramy pierwszy wózek**
Topowe modele dla nowourodzonego pasażera.

Ciąża i poród

12 **Wyprawka dla Mamy i Maluszka**
Podpowiadamy, jak skompletować praktyczną wyprawkę dla mamy i dziecka.

20 **Strach przed porodem**
Czy wiesz, czego naprawdę się boisz?

34 **Jak zadbać o ciało po porodzie?**
Porady kosmetologa.

Strefa dziecka

38 **Skóra noworodka pod lupą**
Jak wspierać naturalną barierę ochronną?

42 **Biegunka u małego dziecka**
Na co zwrócić uwagę i kiedy skonsultować się z lekarzem?

44 **Dzieci pod ostrzałem jesiennych infekcji**
Grypa to nie jedyne zagrożenie.

48 **Infekcje dróg oddechowych**
Objawy, najczęstsze przyczyny, leczenie.

50 **Witamina D**
Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?

Strefa mamy

30 **Karmienie w pierwszych tygodniach**
O czym warto pamiętać?

Psychologia

24 **Macierzyństwo to relacja, która dojrzewa dzień po dniu**
Jak stworzyć własny model, a nie powtarzać wzorców z domu rodzinnego?

Sprawdzone przez mamy

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

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

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

ABC dobrej mamy

nr 3 (48) 2026

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

ZNAJDZIESZ NAS NA:
dobrydom www.prasaonline.pl, eprasa.pl, kiosk.pl, gazety.pl, nexto.pl, publio.pl, virtualo

© *Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2026* Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (wrzesień 2026).
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 976ecf1197

REKLAMA



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

eprasa.pl 976ecf1197

Idziemy do żłobka!

Wyprawka dla maluszka



Lassig Plecak mini frotte Tiny Team. Mini plecak z uroczym motywem pieska. Lekki i wygodny, idealny do żłobka, przedszkola i na spacery. Wyposażony w wyściełane, regulowane szelki, stabilizujący plecy pasek piersiowy, wewnętrzny uchwyt na butelkę i adresówkę.
134 zł, LASSIG, lassig.pl

Attipas Rabbit Pink. Lekkie jak skarpetka i stabilne jak bucik. Cienka, elastyczna podeszwa i szeroki nosek dają małym stopom maksimum swobody. Idealne na jesienne spacery i jako buciki na zmianę.
99,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl





Lumi. Bezpieczny i komfortowy fotelik 40–150 cm. Obrót 360°, ISOFIX, noga stabilizująca, regulowany zagłówek i wentylowana skorupa zapewniają wygodę na każdym etapie.
CARETERO, caretero.pl



Pierwszy dzień w żłobku to wielkie wydarzenie – dla malucha i dla rodzica. Dobrze przygotowana wyprawka pomoże oswoić nową codzienność i sprawi, że dziecku łatwiej będzie odnaleźć się w nowym miejscu. Co spakować, czego nie zapomnieć i co naprawdę się przyda? Podpowiadamy!



Śliniak bandana 2 szt. Uroczy śliniaczek wykonany z najwyższej jakości bawełny organicznej. Dzięki swojej wszechstronności może pełnić funkcję zarówno śliniaczka, jak i lekkiego szalika, który ochroni szyję przed chłodem.
CAM CAM COPENHAGEN, sofiberi.pl

Gniazdo niemowlęce Teddy. Chroni główkę przed uderzeniami, ułatwia zasypianie i leżenie na boku. W łóżku rodziców tworzy własną przestrzeń dla dziecka, a na dywanie sprawdzi się podczas zabawy lub drzemki. Haftowane imię sprawia, że to idealny pierwszy prezent.
299 zł, MUZPONY, muzpony.com



Urocza poduszka literka z personalizacją. Szyta z certyfikowanych, miękkich i bezpiecznych materiałów. Można wybrać literę, imię, datę urodzenia lub czułe słowo – powstaje niepowtarzalna dekoracja pokoju malucha. Idealny, osobisty prezent na chrzest, urodziny czy narodziny.
MAMA OTULA, mamaotula.pl



Wyjątkowe śpiworki do przedszkola i żłobka. Miękkie, wygodne i pełne uroku. Starannie dobrane tkaniny, piękne wzory i dbałość o każdy detal sprawiają, że dziecko może poczuć w przedszkolu odrobinę domowego ciepła.
NASZE RAJSKO, naszerajsko.pl



NUK First Choice Butelka 150 ml. Lekka i bezpieczna pierwsza butelka dla noworodka. Wykonana z trwałego polipropylenu wolnego od BPA, idealnie sprawdzi się w torbie do szpitala oraz na spacerach. Miękki, silikonowy smoczek w rozmiarze S zapewnia powolny przepływ pokarmu, a system First Choice ułatwia łączenie karmienia piersią z butelką.
NUK, nuk.pl

eprasa.pl 976ecf1197

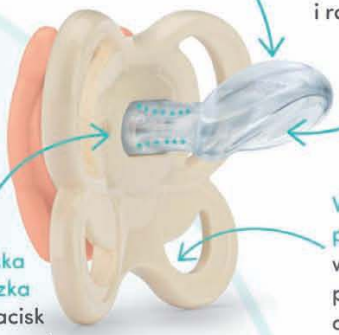
Dlaczego warto wybrać unikalny kształt NUK?

1. Minimalizuje ryzyko wad zgryzu.*
2. Redukuje nacisk na podniebienie i ząbki znacznie skuteczniej niż inne smoczki.*
3. Akceptowany przez 95% dzieci.
4. Rekomendowany przez ekspertów medycznych.



Wyjątkowo miękki dopasowuje się do podniebienia dziecka.

Fizjologicznie wyprofilowany i wklęsły od spodu pozostawia miejsce na naturalne ruchy ssące i rotację języka.



Cienka i wąska szyjka smoczka zmniejsza nacisk na dziąsła, szczękę, a potem pierwsze ząbki.

Większy przepływ powietrza wentylowana tarcza pomaga zapobiegać odparzeniom.

Wyprodukowano w Niemczech
z najwyższej jakości materiałów.

*Pereira i inni, magazyn „Clinical Oral Investigations" 2025, 29:356, www.nuk.com/en_us/the-brand/studies

REKLAMA



SPORTOWY CHARAKTER W EKSKLUZYWNYM WYDANIU 2w1

baby jogger



city elite® 2

ZALETY

Możliwość montażu gondoli
Pełna amortyzacja i duże koła
Siedzisko z wysokim oparciem i pełną regulacją
Budka z filtrem UV50+ i okienkiem peek-a-boo
Regulowana rączka i składanie jedną ręką
Pojemny kosz na zakupy
Travel System-ready

KONFIGURACJE



city elite® 2 | opcja z fotelikiem z grupy 0+ | opcja z gondolą city mini® 2

eprasa.pl 976ecf1197

Gatta Care Atopic Sensitive. Specjalistyczna odzież wspierająca codzienną pielęgnację skóry osób z AZS. Stworzona we współpracy ze Śląskim Uniwersytetem Medyczny. GATTA, gatta.pl



Beaba Poduszka z termoforem 2 w 1. Poduszka z wyjmowanym wkładem z nasion lnu. Stosowana na ciepło lub na zimno przynosi ulgę w codziennych dolegliwościach, zwiększając komfort i dobre samopoczucie mamy i dziecka. Kompaktowy rozmiar sprawia, że można mieć ją zawsze pod ręką. 219 zł, BEABA, beaba.pl



Miękki komplet pościeli z bawełny z wszytym wypełnieniem. W zestawie kołdra 135 × 100 cm i poduszka 60 × 40 cm. Łatwy w pielęgnacji, można prać w pralce. SENSILLO, sensillo.pl



CYBEX Snogga 2. Uniwersalny śpiworek do wózka na każdą porę roku. Lekki, kompaktowy i wyjątkowo ciepły dzięki wypełnieniu 3M Thinsulate™ z materiałów pochodzących z recyklingu. Zapewnia dziecku komfort podczas codziennych spacerów, niezależnie od pogody. CYBEX, cybex-online.com



Jesienne otulenie

Liście szeleszczą pod stopami, poranki robią się chłodniejsze, a wieczory aż proszą się o koc, kakao i dobrą historię. Jesień zagląda do nas na dobre – dlatego w tym wydaniu magazynu zapraszamy Was do świata pełnego ciepła, kolorów i małych przyjemności. Będą jesienne inspiracje, pomysły na wspólne spędzanie czasu, ciekawostki, zabawy i historie, które rozgrzewają nawet wtedy, gdy za oknem pada deszcz.



eprasa.pl 976ecf1197



Butelka Canpol babies Natural Shape™. Została zaprojektowana we współpracy z neurologopedą i wyprodukowana w Polsce. Została stworzona z myślą o dzieciach karmionych piersią – aż 85% z nich zaakceptowało butelkę już przy pierwszym użyciu, co potwierdzono w przeprowadzonym badaniu. CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Donsje Beller Hat Bunny. Urocza miękka czapka dziecięca z bawełny organicznej. Ma wywijany brzeg i uroczy haft z przodu. Elastyczna dzianina dobrze dopasowuje się do głowy i chroni uszy w chłodniejsze dni. DONSJE, sofiberi.pl



MYMINI. Miękkie i stylowe koce z wysokiej jakości bawełny, stworzone z myślą o komforcie najmłodszych. Dostępne w pięknych, ponadczasowych wzorach. Posiadają certyfikat OEKO-TEX® STANDARD 100, potwierdzający bezpieczeństwo materiałów. MYMINI, mymini.pl

Baldachim Blink Camel. Wykonany z muślinu bawełnianego z kolekcji Blink to wyjątkowa dekoracja pokoju dziecięcego. Montowany do haczyka sufitowego (brak w zestawie) delikatnie ogranicza przestrzeń nad łóżeczkiem, zapewniając dziecku komfort i poczucie bezpieczeństwa. 299 zł, MUZPONY, muzpony.com

cybex GOLD

Engineered in GERMANY

BALIOS S LUX

MADE FOR THE CITY

REKLAMA



TERAZ ZE SKŁADANĄ GONDOLĄ

CYBEX-ONLINE.COM

eprasa.pl 976ecf1197

Cicatridina®

Globulki dopochwowe z kwasem hialuronowym 5 mg



Komfort i regeneracja po porodzie naturalnym

Poród naturalny może wiązać się z podrażnieniem, mikrourazami i uczuciem suchości okolic intymnych. Globulki Cicatridina wspomaga proces **regeneracji i gojenia** błony śluzowej pochwy.

Wsparcie dla ***delikatnej*** błony śluzowej pochwy w czasie połogu

- Zawiera **5 mg kwasu hialuronowego**, który wspiera naturalną regenerację i odbudowę błony śluzowej.
- Łączy kwas hialuronowy z **4 składnikami roślinnymi**: wąkrotą azjatycką, aloesem, nagietkiem i drzewem herbacianym.
- Wspiera **gojenie, nawilżenie i ochronę** błony śluzowej pochwy.
- Pomaga **zadbać o komfort** okolic intymnych w okresie połogu.
- Pozwala na miejscowe działanie w obszarze **wymagającym regeneracji.**

5 składników



KWAS HIALURONOWY | **WĄKROTA AZJATYCKA** | **ALOES** | **NAGIETEK** | **DRZEWO HERBACIANE**

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

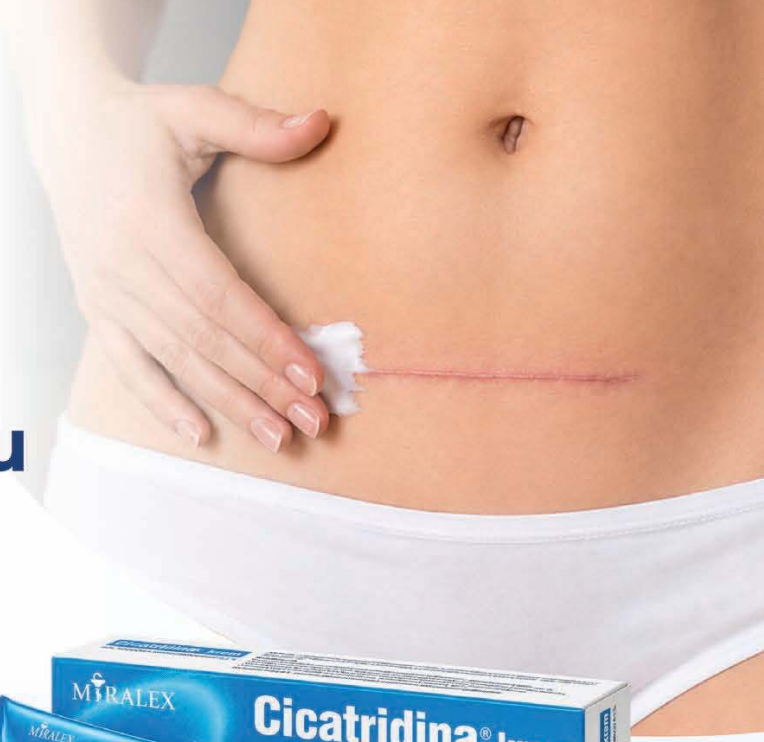
Dystrybutor/Podmiot prowadzący reklamę: Miralex Sp. z o.o., ul. Lotnicza 4, 64-920 Piła
Producent: FARMA-DERMA s.r.l. Via dell'Artigiano 6-8 40010 Sala Bolognese (BO)

REKLAMA

eprasa.pl 976ecf1197

Cicatridina® krem

z kwasem hialuronowym



Troska o bliznę po cesarskim cięciu

Po **cesarskim cięciu** lub nacięciu krocza skóra potrzebuje czasu i odpowiednich warunków do **regeneracji**. Cicatridina krem wspomaga **naturalny proces gojenia** i odbudowy uszkodzonej skóry.





Komfort i regeneracja skóry od pierwszych dni połogu

Przyspiesza proces gojenia
po cesarskim cięciu oraz nacięciu krocza.

Wyraźnie wygładza i uelastycznia
powstającą bliznę.

Szybko łagodzi
uczucie ciągnięcia, pieczenia i napięcia skóry.

Głęboko nawilża
oraz przywraca komfort wrażliwym okolicom intymnym.

Zapewnia bezpieczną pielęgnację
delikatnej i podrażnionej skóry.

REKLAMA

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

Dystrybutor/Podmiot prowadzący reklamę: Miralex Sp. z o.o., ul. Lotnicza 4, 64-920 Piła
Producent: FARMA-DERMA s.r.l. Via dell'Artigiano 6-8 40010 Sala Bolognese (BO)

eprasa.pl 976ecf1197



Biustonosz nieusztywniany do karmienia Vivace – beżowy, kod: 25181B Komfort i kobiecy wygląd na co dzień. Miękki biustonosz zapewnia piersiom komfortowe podtrzymanie, a odpinane miseczki ułatwiają karmienie maluszka.
ASTRATEX, astratex.pl





Matchstick Monkey. Higieniczny zestaw na ząbkowanie z powłoką BioCote redukującą 99,9% bakterii. Zawiera dwa gryzaki oraz szczoteczkę na palec. Ergonomiczny kształt wspiera rozwój motoryki i nawyki higieniczne u niemowląt.
MATCHSTICK MONKEY, kidsinspirations.pl

Balsam Multi-Mam Protect®. Dla mam karmiących preferujących rozwiązania roślinne. Powstał na podstawie całej gamy olejków pochodzenia roślinnego. Nielepiąca się konsystencja i łatwe wchłanianie zapewniają ochronę w obszarze sutków.
MULTI MAM, multi-mam.com/pl/

Wyprawka dla Mamy i Maluszka

Narodziny dziecka to wielka zmiana i mnóstwo nowych wyzwań. Dobrze przygotowana wyprawka pozwala spokojniej wejść w ten wyjątkowy czas i mieć pod ręką wszystko, co naprawdę potrzebne — zarówno maluszkowi, jak i mamie. Co warto spakować do szpitala, a co przyda się w pierwszych tygodniach w domu? Podpowiadamy, jak skompletować praktyczną wyprawkę dla mamy i dziecka.



Ekspres do mleka Baby Brezza Formula Pro Advanced. Rewolucyjny ekspres do mleka dla niemowląt, który sprawi, że przygotowanie każdej butelki dla maluszka będzie szybsze i mniej stresujące. Dzięki automatycznemu mieszaniu, dozowaniu i podgrzewaniu mleka urządzenie pozwala przygotować butelkę w kilka sekund. Teraz dostępny w nowym kolorze – Oat/Beige.
1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.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





Mundi i-Size 40-150 cm. Jeden fotelik na lata. Oferuje montaż RWF i FWF, regulację zagłówka, wygodne siedzisko oraz bezpieczeństwo zgodne z normą i-Size.
CARETERO, caretero.pl

Mama Chita PU. Cielisty, półusztywniany biustonosz dla mam. Półusztywniany biustonosz dla średniego i dużego biustu. Odpinane jedną ręką miseczki ułatwiają dostęp do piersi, a stabilna konstrukcja zapewnia komfort i pewne podtrzymanie każdego dnia.
225,95 zł, ALLES, alles.pl



eprasa.pl 976ecf1197



Materac piankowy DREAM. Łączy piankę z perforowanym lateksem a jego zdejmowany pokrowiec w urocze słoniki można wyprać, gdy codzienność zostawi po sobie małe ślady. FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl



Rodzina Zdrowia Pregnasine Gardło. Pastylki do ssania o smaku malinowo-miętowym z lewomentolem, który wspiera komfort gardła, krtani i strun głosowych. Witamina C oraz cynk pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl





Laktator SmartSense. Ultralekki i cichy laktator hands-free, który dopasowuje się do rytmu mamy. Dzięki technologii SkinFIT komfortowo dopasowuje się do piersi, a 4 tryby pracy i 12 poziomów ssania pozwalają dopasować odciąganie do indywidualnych potrzeb. Dedykowana aplikacja umożliwia wygodne sterowanie urządzeniem i śledzenie wyników odciągania. CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Vibracell®. Płynny suplement multiwitaminowy z tłoczonymi na zimno sokami, witaminami, minerałami i warzywami poddanymi fermentacji mlekowej. Dla kobiet karmiących i dzieci od 6. roku życia. Suplement diety. Named S.r.l
Podmiot prowadzący reklamę: Miralex Sp. z o.o. www.vibracel.pl

GRACO Eluma Nest. Inteligentne łóżeczko dostawne, które reaguje na płacz dziecka. Nnowoczesne łóżeczko stworzone z myślą o rodzicach, którzy pragną spokojnych nocy i poczucia pełnego bezpieczeństwa swojego dziecka. Dzięki innowacyjnej Technologii Wykrywania Płaczu, łóżeczko samo rozpoznaje moment niepokoju maluszka i automatycznie reaguje kojącym ruchem oraz dźwiękiem - zanim zdążysz wstać z łóżka. GRACO, graco.pl

REKLAMA

Proktis-M®
Czopki i maść z kwasem hialuronowym

Szybka ulga przy hemoroidach w ciąży i po porodzie

Ciąża i okres po porodzie to czas, w którym hemoroidy mogą pojawiać się częściej. Proktis-M pomaga łagodzić dolegliwości i wspiera regenerację okolic odbytu.

Kwas hialuronowy wspomaga naturalne procesy regeneracji i gojenia tkanek.

Pomaga łagodzić dyskomfort, świąd, pieczenie oraz uczucie napięcia.

Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.

Przywraca elastyczność oraz właściwe napięcie naczyń krwionośnych.



Więcej komfortu na każdym etapie macierzyństwa

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

Dystrybutor/Podmiot prowadzący reklamę: Miralex Sp. z o.o., ul. Lotnicza 4, 64-920 Piła
Producent: FARMA-DERMA s.r.l. Via dell'Artigiano 6-8 40010 Sala Bolognese (BO)

eprasa.pl 976ecf1197





Kompresy Multi-Mam®. Pielęgnacja obolałych sutków. Kompresy działają błyskawicznie: chłodzą, koją i wspierają regenerację dzięki naturalnej formule. Kompleks 2QR zapewnia wilgotność, tworzy barierę dla szkodliwych bakterii i wspiera gojenie. Bez spłukiwania.
MULTI-MAM, multi-mam.com

Me&You duo. Połączenie ponadczasowego designu, funkcjonalności i komfortu, stworzone z myślą o zmieniających się potrzebach dziecka i całej rodziny. Przemyślana konstrukcja pozwala korzystać z krzesełka przez lata, a minimalistyczna forma doskonale odnajduje się w każdym wnętrzu. To rozwiązanie, które rośnie razem z użytkownikiem, łącząc wygodę, bezpieczeństwo i ponadczasową estetykę.
799 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl



Baby Brezza Bottle Washer Pro. Innowacyjne urządzenie 3 w 1, które automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki oraz akcesoria dziecięce. 20 dysz skutecznie usuwa zabrudzenia, a filtr HEPA dba o higienę.
BABY BREZZA, babybrezza.pl

Stick Off® w sprayu. Usuwa plastry delikatnie, nie podrażniając i nie wysuszając skóry. Odpowiedni dla najmłodszych i kobiet w ciąży. Można go stosować już od pierwszych dni życia.
Podmiot prowadzący reklamę: Chiesi Poland Sp. z o.o.
Producent: Emergopharm Sp. z o. o. sp. k.
stickoff.pl

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



CHIESI/AWA/STI/02/01/2025



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

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



Biustonosz do karmienia Spacer 3D Elegant Charm – coffee rose, kod: 13283. Lekkość i przewiewność dla mamy. Oddychające miseczki Spacer dopasowują się do piersi i zapewniają im wygodne podtrzymanie, a praktyczne odpinanie ułatwia karmienie.
ASTRATEX, astratex.pl





Dezodorant Super Deo. Z oryginalnej kryształicznej skały, świetnie neutralizuje zapach potu u pań, panów i młodzieży. Starcza na rok. Bezwonny i delikatny. Nie podrażnia skóry, nie oziębia pach, nie plami. Przebadany dermatologicznie. Dostępny w aptekach.
REUTTER, izakpol.pl

CYBEX LAYA. Ergonomiczne nosidło stworzone z myślą o budowaniu bliskości już od pierwszych dni życia dziecka. Samodopasowująca się, elastyczna tkanina delikatnie otula malucha, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa i komfort bez konieczności skomplikowanej regulacji. rodzica.
CYBEX, cybex-online.com

OPTI. Komfortowy bujaczek z 3 trybami bujania i 5 prędkościami. Ma tryb wykrywania ruchu, timer, 11 melodii, dźwięki natury, pałąk z zabawkami, pilot oraz zasilanie bateryjne i sieciowe. Lekka, stabilna konstrukcja ułatwia podróże.
400 zł, CARETERO, caretero.pl



eprasa.pl 976ecf1197

Perfekcyjny duet dla mamy



Swoboda odciągania i bliskość podczas karmienia

Karmienie piersią nie zawsze wygląda tak samo każdego dnia. Są momenty, kiedy mama karmi piersią, ale są też takie, kiedy odciągnięcie pokarmu okazuje się najlepszym rozwiązaniem. Czasem trzeba wyjść z domu, załatwić ważną sprawę albo znaleźć chwilę dla siebie. Innym razem to tata chce przejąć jedno z karmień i spędzić z maluchem ten wyjątkowy czas sam na sam. Elastyczne podejście do karmienia pozwala dopasować je do rytmu i potrzeb całej rodziny – bez rezygnowania z bliskości i wartości, jakie niesie ze sobą mleko mamy.

Właśnie w takich codziennych sytuacjach sprawdzi się duet - laktator muszlowy SmartSense i butelka Natural Shape od Canpol babies. Laktator pozwala wygodnie odciągnąć pokarm, kiedy mama tego potrzebuje, a butelka umożliwia podanie dziecku mleka mamy również wtedy, gdy przy maluchu jest tata lub inna bliska osoba.

Laktator, który dopasowuje się do rytmu mamy

Innowacyjny SmartSense z aplikacją na telefon został zaprojektowany z myślą o różnych potrzebach i stylach karmienia. To ultralekki i cienki laktator muszlowy, który można umieścić w biustonoszu do karmienia. Dzięki temu mama może odciągać pokarm dyskretnie i bez konieczności przerywania codziennych aktywności. Cicha praca i konstrukcja hands-free pozwalają zachować swobodę ruchów – można przygotować posiłek, poczytać, odpocząć czy po prostu mieć chwilę dla siebie.

Za komfort i dopasowanie odpowiada technologia SkinFIT – silikonowy lejek ściśle otula pierś i dopasowuje się do jej kształtu, co pomaga ograniczyć ryzyko wycieku i wspiera efektywne odciąganie. Najnowsza wersja laktatora SmartSense łączy funkcjonalność nowoczesnego urządzenia z wygodą technologii mobilnej. Dzięki dedykowanej aplikacji można połączyć laktator z telefonem i intuicyjnie sterować jego pracą, dopasowując ustawienia do indywidualnych potrzeb mamy. Mama ma dostęp do danych dotyczących odciągania w jednym miejscu – może sprawdzić ilość pokarmu odciągniętego z lewej i prawej piersi oraz prześledzić wyniki w ujęciu dziennym, tygodniowym czy miesięcznym. Dane można również analizować z uwzględnieniem pory dnia. Przydatną funkcją są także powiadomienia przypominające o kolejnej sesji. Laktator jest dostępny w wersji pojedynczej i podwójnej. SmartSense oferuje 4 tryby pracy – stymulację, odciąganie, tryb 2 w 1 oraz tryb automatyczny – inspirowane naturalnym dwufazowym rytmem ssania dziecka. W każdym trybie dostępnych jest 12 poziomów regulacji siły ssania, co daje łącznie 48 ustawień. Funkcja zapamiętywania ostatniego ustawienia pozwala szybko wrócić do preferowanych parametrów.

Odciągnięte mleko – to czas na Natural Shape

Kiedy pokarm jest już odciągnięty, przychodzi moment karmienia. Antykolkowa butelka Natural Shape od Canpol babies została stworzona jako rozwiązanie dla dzieci karmionych piersią, które potrzebują lub chcą korzystać również z butelki. Jej kształt i konstrukcja przypominają pierś mamy, dzięki czemu jest wysoce akceptowana przez dzieci dotychczas karmione piersią. Dwustrefowy smoczek z technologią DuoFlex został wykonany z wysokiej jakości silikonu BPA-free. Kształt i konstrukcja smoczka u podstawy jest twarda, a końcówka elastyczna, wspierając naturalny sposób ssania i karmienie naprzemienne*. To szczególnie praktyczne rozwiązanie w sytuacjach, gdy mama chce wyjść z domu, a dziecko zostaje z tatą, dziadkami czy inną bliską osobą. Odciągnięte mleko można podać w butelce, dzięki czemu mama może spokojnie zająć się swoimi sprawami, a druga osoba może włączyć się w karmienie i budowanie bliskości z dzieckiem. Natural Shape ma również właściwości antykolkowe, co potwierdzono w badaniu przeprowadzonym przez neurologopedę Marcelinę Przeździęk z udziałem 100 niemowląt w wieku od 0 do 6 miesięcy. Butelka dostępna jest w trzech pojemnościach: 150 ml, 260 ml oraz 330 ml.

Canpol babies – z miłości do dzieci produkujemy w Polsce

Canpol babies to polska firma z ponad 36-letnią historią, która od początku rozwija swoje produkty w Polsce. Własna fabryka oraz dział projektowy zlokalizowany w Polsce pod Warszawą pozwalają marce mieć realny wpływ na cały proces powstawania produktów – od pierwszego pomysłu, przez projekt i prototyp, aż po gotowy produkt. Wiele produktów Canpol babies powstaje w Polsce, a część u sprawdzonych partnerów zagranicznych – wszystkie przechodzą jednakową, rygorystyczną kontrolę jakości i bezpieczeństwa. Marka dba o każdy etap tworzenia produktów, aby zapewnić im najwyższy poziom bezpieczeństwa i wspierać zdrowe nawyki dziecka od pierwszych dni życia.

*Potwierdzone w badaniu przeprowadzonym przez neurologopedę Marcelinę Przeździęk i spółkę Canpol Sp. z o.o. w okresie sierpień 2025 - styczeń 2026 z udziałem 100 niemowląt w wieku od 0 do 6 miesięcy. Na podstawie badania możemy wnioskować, że wzorzec ssania z butelki i wzorzec ssania z piersi u badanych noworodków i niemowląt są komplementarne, co zmniejsza ryzyko odrzucenia piersi.

WAŻNA INFORMACJA:
Marka Canpol babies rekomenduje karmienie piersią jako najzdrowszą formę podawania pokarmu. Zaleca się rozpoczęcie podawania pokarmu w formie alternatywnej, wyłącznie po konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub niewystarczające.

canpolbabies.com

eprasa.pl 976ecf1197

Wybieramy pierwszy wózek

Gondola, spacerówka 2 w 1 czy zestaw z fotelikiem? Podpowiadamy, jaki pierwszy wózek wybrać, by był bezpieczny, wygodny i dopasowany do codziennych potrzeb rodziny.

Anex Eli wózek 2 w 1. Z lekką gondolą EPP, materacem Sorona, siedziskiem składanym w obu kierunkach, magnetyczną klamrą, kołami PU odpornymi na zużycie i potrójną amortyzacją. Kompaktowy, wygodny w prowadzeniu, z możliwością regulacji wysokości gondoli i siedziska, zaprojektowany z myślą o komforcie dziecka oraz rodzica. ANEX, anexbaby.com/pl



Summit™ X3. To wózek do zadań specjalnych. Blokada koła przedniego w rączce, niezależna amortyzacja i ręczny hamulec gwarantują bezpieczeństwo oraz płynną jazdę w każdym terenie. Idealny dla aktywnych mam. BABY JOGGER, babyjogger.com



Chicco Bellagio 2.0. Wózek modułowy przeznaczony dla dzieci do 22 kg; z przekładanym siedziskiem i 4-pozycyjną regulacją oparcia. Gondola wyposażona w system wentylacji i bambusową wyściółkę. W ramę łatwo wpiąć fotelik niemowlęcy. Obszerne budki wózka posiadają ochronę UV 50+, powłokę hydrofobową i chronią przed wszelkimi warunkami pogodowymi. Ok. 3000 zł/zestaw 3 w 1, CHICCO, Chicco.pl

eprasa.pl 976ecf1197



CALVIO. Nowa definicja codziennej mobilności, łącząca wyrafinowany design, zaawansowane rozwiązania i wyjątkowy komfort. Każdy detal został starannie dopracowany z myślą o potrzebach dziecka i rodziców, oferując najwyższy poziom wygody od pierwszych wspólnych chwil.
3429 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl



Thule Charm 2 in 1. Nowoczesny wózek typu 2 w 1, w komplecie z gondolą, siedziskiem i akcesoriami. Thule Charm łączy komfort i praktyczne funkcje – dzięki wysokiej ergonomii, płynnej jeździe i przestronnemu koszykowi na wszystkie niezbędne rzeczy sprawdzi się na każdym spacerze czy wyjściu.
5779 zł, THULE, thule.com

CYBEX Balios S Lux. Komfortowa spacerówka do codziennych spacerów w mieście. Ergonomiczna pozycja leżąca, pasy bezpieczeństwa regulowane jednym pociągnięciem oraz rączka z regulacją wysokości zapewniają wygodę zarówno dziecku, jak i rodzicom. Budka XXL UPF50+ z okienkiem wentylacyjnym chroni malucha w każdych warunkach.
CYBEX, cybex-online.com



Nuvio. Z teleskopową konstrukcją i łamaną rączką umożliwia idealne dopasowanie wysokości do rodzica. Regulacja zapewnia wygodę prowadzenia i kompaktowe składanie. Gondola ma dno wykonane z EPP, co sprawia, że jest lekkie, trwałe i doskonale izoluje od zimna.
3199 zł, BEBETTO, bebetto.eu

Pierwszy wózek to jedna z najważniejszych decyzji przed narodzinami dziecka. Na co zwrócić uwagę przy wyborze i które modele najlepiej sprawdzą się od pierwszych dni życia?





Maxi-Cosi Fame nowej generacji. Elegancki wózek premium, który rośnie wraz z potrzebami rodziny, łącząc wyjątkowy komfort dziecka z wygodą codziennego użytkowania. Lżejsza konstrukcja, regulowana wysokość gondoli oraz obszerna wentylacja zapewniają wygodę zarówno maluchowi, jak i rodzicom. MAXI COSI, maxi-cosi.pl

eprasa.pl 976ecf1197



Thule Sleek 2. Wózek dziecięcy stworzony dla aktywnych rodziców, którzy chcą łatwo eksplorować miasto. Jego lekka konstrukcja, łatwa manewrowalność i komfort zarówno dla rodziców, jak i dziecka sprawiają, że jest idealny do miejskich przygód. 4229 zł (wersja podstawowa, z 1 siedziskiem), THULE, thule.com.pl-pl

Elodie MONDO Le Leopard. Wózek Elodie MONDO posiada certyfikat IATA i może być przewożony jako bagaż podręczny w samolocie. Składa się i prowadzi jedną ręką. Waży tylko 6,7 kg. Elodie MONDO to jedyny wózek, do którego można dobrać pasujące akcesoria od torby dla mamy, po czapkę dla dziecka, a nawet produkty do rozszerzania diety. 1799 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl





Wózek Anex IQ. To więcej niż klasyczny wózek. Model z łatwością przekształca się z gondoli w spacerówkę, a następnie w ultra lekką wersję buggy. Dzięki 14 konfiguracjom IQ rośnie razem z dzieckiem. Anex IQ doskonale odpowiada na potrzeby nowoczesnej rodziny – każdego dnia, w mieście i poza nim. ANEX, anexbaby.com/pl

Wózek Inglesina Aptica XT 2 w 1. Stworzony zgodnie z filozofią Baby Wellness. Przestronna gondola z panelami wentylacyjnymi oraz ergonomiczny materacyk wspierają zdrowy sen i komfort dziecka. W zestawie znajduje się także stojak, który pozwala korzystać z gondoli jak z mobilnego łóżeczka. 5199 zł, INGLESINA, inglesina.pl



Copper. Kompaktowy i funkcjonalny wózek do miasta i na wyjazdy. Składany jedną ręką, z dużymi amortyzowanymi kołami i regulowaną rączką, zapewnia komfort w każdym terenie. 799 zł, 4BABY, 4baby.pl

CYBEX Balios S Lux 2 w 1 ze składaną gondolą. Gotowy na system podróżny, wyposażony w kompaktowo składaną gondolę z miękkim piankowym materacem oraz siedzisko montowane w obu kierunkach jazdy. Spójny design i kompaktowe składanie sprawiają, że Balios S Lux jest stworzony do miasta. CYBEX, cybex-online.com





eprasa.pl 976ecf1197


CALVIO®
REKLAMA
future-design.pl
future.design.brand
future design

Strach przed porodem

Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?



Beata Adamek
Błękitny Poród®

„Boję się". To zdanie słyszę niemal codziennie. Czasem jest „wypowiadane" między wierszami, a czasem wprost w trakcie zajęć, które prowadzę, lub w wiadomościach, które dostaję. Kiedy patrzę na Was – mądre, świadome kobiety – widzę w Waszych oczach tę samą niepewność, która towarzyszyła mi lata temu. Boimy się bólu, utraty kontroli, pęknięcia krocza, tego, że nie zdążymy do szpitala, albo że personel będzie niemiły. Ale czy zastanawiałaś się kiedyś, skąd ten strach się bierze i czy musi być Twoim wrogiem?

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 976ecf1197

Zanim zaczęłam wspierać kobiety w przygotowaniach do błękitnego porodu, sama byłam w miejscu, w którym strach dyktował warunki. Chcę Ci o tym opowiedzieć, żebyś wiedziała, że nie jesteś sama, a lęk to tylko punkt wyjścia, a nie ostateczna diagnoza.

Moja osobista „czarna dziura”

Cofnijmy się do jesieni 2012 roku. Kiedy zobaczyłam dwie kreski na teście ciążowym, zalała mnie fala radości, ale tuż za nią, jak cień, podążał lęk. Widziałam oczami wyobraźni rosnący brzuszek, pierwsze kroki dziecka, wspólne spacery. Ale poród? Poród był w mojej głowie „czarną dziurą”. Miejscem, w którym wszystko znika, a zaczyna się ból i cierpienie. Wychowujemy się w kulturze, w której o porodzie mówi się albo szeptem, albo strasząc. „Zobaczysz, to będzie rzeźnia”, „Boli tak, że chce się umrzeć” – te zdania, zasłyszane od koleżanek, przeczytane gdzieś w gazecie lub na forum internetowym, zapadły mi głęboko w pamięć. W mojej pierwszej ciąży bałam się tak bardzo, że w gorsze dni jedynym ratunkiem wydawała mi się cesarka na życzenie.

Moje podejście do ciąży było zadaniowe – traktowałam ją trochę jak chorobę, którą trzeba przetrwać. Pamiętam, jak trafiłam na patologię ciąży. Paradoksalnie, leżenie w szpitalnym łóżku, otoczona „stadem fartuchów”, dawało mi poczucie bezpieczeństwa.

Punktem zwrotnym było trafienie na hasło „hipnoporód”. Zaczęłam czytać (wtedy głównie po angielsku, bo w Polsce temat raczkował) i nagle odkryłam inny świat. Świat, w którym poród opisywano jako wydarzenie normalne, ludzkie a nawet piękne. To był szok poznawczy. Zrozumiałam wtedy kluczową rzecz: to nie sam poród jest straszny. Straszne jest to, co o nim myślimy i jak bardzo nie rozumiemy fizjologii własnego ciała.

Dlaczego tak bardzo się boimy?

W mojej pracy z kobietami widzę wyraźnie, że choć pewien poziom lęku przed porodem jest czymś zupełnie naturalnym, to kultura, w której żyjemy, nienaturalnie go podkręciła. Mrożące krew w żyłach historie, które słyszymy od lat, oraz traumatyczne dziedzictwo porodówek z lat 70., 80. i 90. sprawiły, że ta pierwotna emocja urosła dziś do rozmiarów paraliżującej blokady.

Jesteśmy pokoleniem kobiet, które w większości nigdy nie widziało naturalnego porodu na własne oczy, zanim same nie zaczęłyśmy rodzić. Nasza wiedza pochodzi z filmów, gdzie woda odchodzi spektakularnym chlustem, kobieta krzyczy wniebogłosy, a po trzech parciach (oczywiście na plecach) dziecko jest na świecie.

Ten medialny przekaz buduje w nas obraz porodu jako sytuacji zagrożenia życia, nad którą nie mamy kontroli. Badania pokazują, że nawet małe dzieci, poproszone o narysowanie narodzin, rysują szpital, ból i lekarzy, a tatę umieszczają za drzwiami. To oprogramowanie, które wgrywa się nam od dzieciństwa.

> ***To nie sam poród jest straszny. Straszne jest to, co o nim myślimy i jak bardzo nie rozumiemy fizjologii własnego ciała.***

Problem w tym, że strach w porodzie ma realne, fizyczne konsekwencje. To nie jest tylko „złe samopoczucie”. W Błękitnym Porodzie często odwołuję się do mechanizmu opisanego przez Grantly’ego Dick-Reada, zwanego triadą Reada: Strach – Napięcie – Ból.

Gdy się boisz, Twoje ciało reaguje tak, jakbyś spotkała w lesie niedźwiedzia. Uruchamia się system „walcz lub uciekaj”. Krew odpływa z macicy do rąk i nóg (żebyś mogła uciekać), a szyjka macicy zaciska się (bo natura wie, że to nie jest bezpieczny moment na rodzenie młodych). Tymczasem macica, która próbuje wypchnąć dziecko przez zaciśniętą szyjkę, musi wykonać gigantyczną pracę. To właśnie rodzi ból. Ból rodzi jeszcze większy strach, i koło się zamyka.

W mojej pierwszej ciąży zrozumienie tego mechanizmu było jak objawienie. Uświadomiłam sobie, że jeśli nauczę się panować nad strachem, przerwę cykl napięcia. I tak właśnie zrobiłam. Dzięki głębokiej relaksacji mój pierwszy poród stał się doświadczeniem, po którym czułam się jak bogini mogąca przenosić góry.



Rodzina Zdrowia Pregnasine Immuno. Saszetki do sporządzania ciepłego napoju o smaku malinowym z dodatkiem imbiru, cynku i witaminy C. Wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym. SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl



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



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

Co pomaga kobietom oswoić lęk? Moje obserwacje

Przez lata pracy z kursantkami Błękitnego Porodu zauważyłam pewne schematy. Kobiety, które wchodzą na salę porodową sparaliżowane lękiem, często oddają sprawczość personelowi. Z kolei te, które potrafią pracować ze swoją głową, nawet w trudnych momentach zachowują spokój. Co im pomaga?

1. Wiedza, która odczarowuje „czarną dziurę”

Boimy się nieznanego. Kiedy tłumaczę kobietom, jak krok po kroku wygląda fizjologia porodu – że skurcze to

eprasa.pl 976ecf1197

fale, które mają swój szczyt i odpływają, dając czas na odpoczynek – widzę, jak schodzi z nich napięcie. Zrozumienie, że ból porodowy jest informacją („dziecko schodzi niżej", „szyjka się otwiera"), a nie sygnałem uszkodzenia ciała, zmienia wszystko. Przestajesz walczyć z ciałem, zaczynasz z nim współpracować.

2. Wyłączenie kory nowej (przestań myśleć, zacznij czuć)

Jesteśmy pokoleniem, które żyje w głowie. Analizujemy, planujemy, kontrolujemy. Tymczasem poród to proces instynktowny, sterowany przez nasz „gadzi mózg". Aby urodzić łatwiej, musimy wyłączyć myślenie (korę nową) i pozwolić działać instynktom. Obserwuję, że kobiety, które w ciąży trenują głęboką relaksację, potrafią w trakcie porodu wejść w swoisty trans. To nie jest magia – to umiejętność. Tak jak uczysz się pływać, tak możesz nauczyć się błyskawicznego rozluźniania ciała na hasło czy dźwięk muzyki. To sprawia, że adrenalina (hormon strachu) ustępuje miejsca oksytocynie (hormonowi miłości i skurczów) oraz endorfinom, które są naturalnym znieczuleniem.

Strach jest naturalny – to sygnał, że czeka Cię coś wielkiego. Ale nie pozwól, by ten strach odebrał Ci sprawczość.

3. Zbudowanie bańki bezpieczeństwa

Wielokrotnie widziałam, jak ogromną rolę w redukcji lęku odgrywa dobrze przygotowana osoba towarzysząca. Nie chodzi o partnera, który wie, co robić. Mężczyzna, który rozumie, że jego zadaniem jest ochrona Twojej intymności, przygaszenie światła, zadbanie o ciszę, masaż – staje się strażnikiem Twojej oksytocyny. Kiedy czujesz się bezpieczna, Twoje ciało otwiera się szybciej.

Masz ten wpływ

Pamiętam kobietę, która zgłosiła się do mnie po traumatycznym pierwszym porodzie. Bała się panicznie, że historia się powtórzy. Pracowałyśmy nad zmianą jej przekonań, nad tym, by przestała widzieć w porodzie wroga. Kiedy urodziła drugie dziecko, napisała mi: „To było uzdrawiające. Bolało, ale nie cierpiałam. Czułam moc".

Masz wpływ na to, jak go przeżyjesz. Strach jest naturalny – to sygnał, że czeka Cię coś wielkiego. Ale nie pozwól, by ten strach odebrał Ci sprawczość.

Jeśli czytasz ten tekst i czujesz ucisk w żołądku na myśl o porodzie, zrób pierwszy krok. Nazwij ten lęk. Czego konkretnie się boisz? A potem poszukaj rzetelnej wiedzy, która ten lęk oswoi, może nawet rozbroi. Twoje ciało potrafi rodzić – robiło to przez tysiące lat. Czasami po prostu trzeba mu tylko przestać przeszkadzać własnym strachem.



eprasa.pl 976ecf1197

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 976ecf1197



Macierzyństwo to relacja,

która dojrzewa dzień po dniu

Urszula Struzikowska-Marynicz
psycholog, socjolog, autorka poradnika „Jak kochać własną matkę”

DESIGNED BY FREEPIK

W okresie wchodzenia w macierzyństwo kobieta dopiero buduje swoją tożsamość jako matka. Potrzebuje na to przestrzeni, by znaleźć własny styl macierzyństwa, a nie odtwarzać cudzy wzorzec – nawet jeśli jest to wzorzec wyniesiony z domu rodzinnego.

„Dobra Mama”: Dlaczego młode matki nie lubią być porównywane do swoich mam i sloganów: „jesteś jak swoja matka”?
Urszula Struzikowska-Marynicz: Porównywanie z kimkolwiek może triggerować – odsyłać nas do najdelikatniejszych elementów obrazu siebie i drugiej osoby oraz relacji z nią. Relacja z matką jest jedną z najbardziej skomplikowanych i złożonych relacji w życiu, w której jest miejsce na miłość, ale również na rywalizację, napięcia, niezaspokojone potrzeby czy trudne doświadczenia i wspomnienia o nich. Dla wielu kobiet (i nie tylko) porównywanie z matką – kimś starszym, kto był tu przed nami i przez lata nadawał sens, miał nad nami pieczę i władzę – może być odbierane jako zakwestionowanie ich odrębności. Jakby nie było nas, a istniała głównie matka i jej wzorzec – nie ma znaczenia, czy pozytywny, czy negatywny. Jesteśmy sobą. Podobieństwo do matki jest sprawą naturalną, bo niektóre cechy naszej osobowości są dziedziczone, inne zaś „pożyczamy” w procesie wychowania. Natomiast wspólne wady i zalety dotyczą podobieństw z wieloma ludźmi, nie tylko z matką – warto pamiętać, że matka jest przede wszystkim człowiekiem, jak my i inni. Czasami porównywanie z mamą może drażnić dlatego, że w zależności od intencji osoby porównującej dokonywane są różne zniekształcenia. Na przykład kiedyś słyszałam, jak babcia dziewczynki w sytuacji gdy ta przebierała nogami podczas łaskotania, mówiła: „jesteś jak tata, będziesz po nim piłkarką!”, a zaraz dodała: „a uparta jesteś po mamie!”. Istotą porównania jest niejako zaproszenie osoby, z którą jesteśmy porównywani, do dzielenia odpowiedzialności za to, jacy jesteśmy, w jaki sposób postępujemy i jakie decyzje podejmujemy. Służy ono także tworzeniu rodzinnych legend i mitów o ludziach oraz relacjach między nimi. Czasami obarczamy odpowiedzialnością matki, mówiąc do ich córek: „jesteś taka sama jak Twoja matka!”. To podwójny komunikat: nie widzę w tobie ciebie, lecz ją i ona jest konkretnie jakaś (odpowiada za to, że taka jesteś ty).

Świadomość własnych doświadczeń może być ogromną siłą.

Ponadto porównania uruchamiają w nas mechanizm obronny: zamiast refleksji pojawia się potrzeba udowodnienia, że jestem inna, lepsza albo przynajmniej „nie taka jak mama”. Dlatego takie slogany rzadko wspierają młode matki – częściej wywołują w nich napięcie lub poczucie bycia ocenianą.

„D.M.”: W jaki sposób od pierwszych dni z dzieckiem budować więź?
U. S.-M.: Więź nie powstaje z idealnych zachowań, lecz z powtarzalnego doświadczenia bliskości i responsywności. Już w pierwszych dniach życia dziecko uczy

eprasa.pl 976ecf1197

REKLAMA

Inglesina

APTICA XT



Stworzony do spacerów bez ograniczeń, zapewnia płynne prowadzenie i komfort na każdej nawierzchni.







3w1

inglesina_polska

www.inglesina.pl

eprasa.pl 976ecf1197

się świata poprzez kontakt z ciałem i emocjami opiekującej się nim osoby, zazwyczaj matki. W budowaniu więzi z mamą ma znaczenie to, czy reaguje ona na sygnalizowane przez dziecko potrzeby. Czy okazuje czułość i troskę, rozwijając w ten sposób u dziecka poczucie stałości, przewidywalności i bezpieczeństwa. Dzieje się to poprzez kontakt skóra–skóra i kontakt wzrokowy podczas karmienia. Dla dziecka najważniejszymi doświadczeniami są stałość w relacji, bycie zauważanym oraz poczucie bezpieczeństwa i kontaktu z osobą, która zaspokaja jego potrzeby. Tak rozwija się poczucie bycia ważną osobą, poczucie wpływu na sytuację poprzez komunikowanie potrzeb, poczucie własnej skuteczności, a także poczucie miejsca w relacji z drugą osobą. Ważnym doświadczeniem dla kształtowania stylu przywiązania jest powstanie w dziecku przekonania: świat jest bezpieczny, a ja jestem w nim ważny. Od tego momentu zależy, czy dziecko wykształci bezpieczny lub pozabezpieczny styl przywiązania, co jest bardzo ważne dla jego późniejszych relacji ze światem. Warto też pamiętać, że więź rozwija się w procesie – nie musi być natychmiastowa ani idealna. Macierzyństwo to relacja, która dojrzewa dzień po dniu.

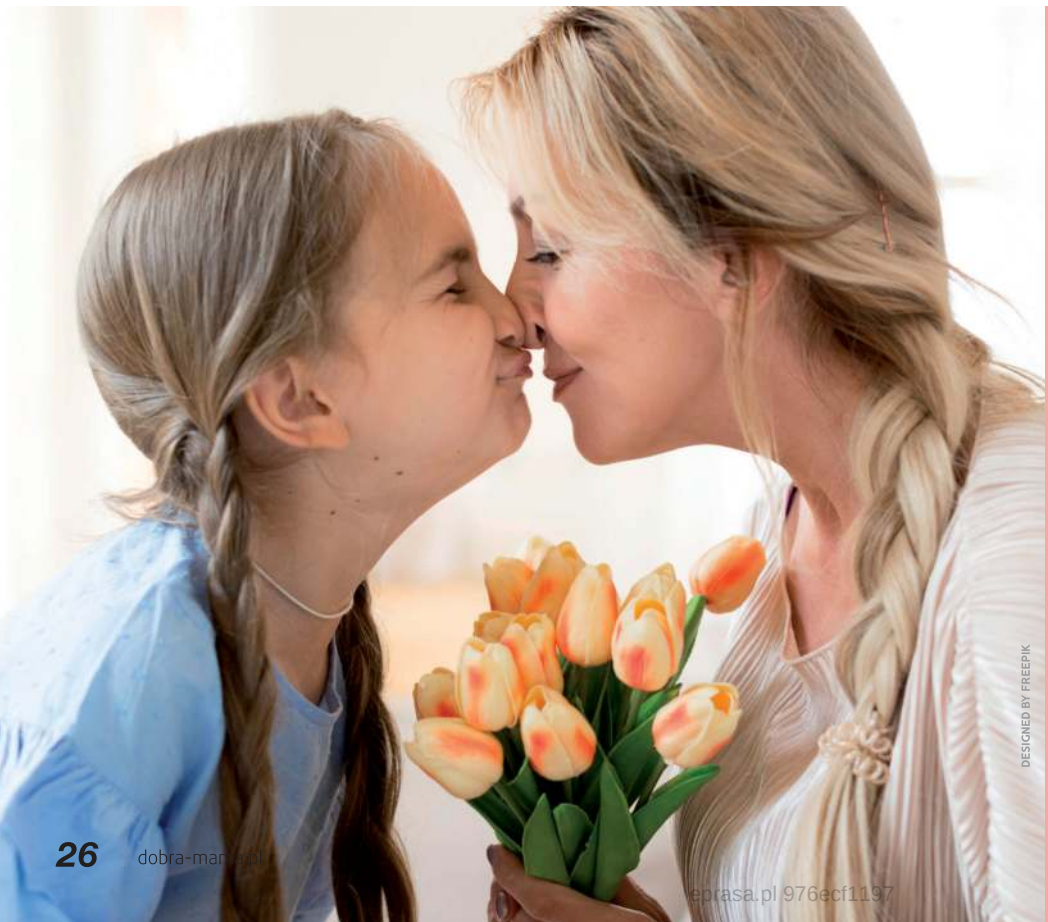
„D.M.": „Razem z dzieckiem rodzi się matka". Czy relacja z własną matką rzutuje na relację ze swoim dzieckiem?

U. S.-M.: Tak. Nie ma dziecka bez matki i matki bez dziecka. Pierwszą lekcję relacji przechodzimy właśnie w kontakcie z własną matką lub głównym opiekunem. To w tej relacji uczymy się, czym jest bliskość, jak reaguje się na emocje i czy potrzeby dziecka są ważne. Opiekując się swoim dzieckiem, doświadczamy równocześnie dwóch ważnych ról: do relacji z potomkiem wnosimy własne doświadczenia z okresu naszego dzieciństwa, dotyczące tego, jak to było być dzieckiem i jak zachowywała się nasza matka. Kiedy kobieta sama zostaje matką, te doświadczenia często wracają – czasem jako inspiracja, a czasem jako coś, od czego chce się świadomie odróżnić. W psychologii mówi się o międzypokoleniowym przekazie wzorców relacyjnych. Taką matką stajemy się zarówno dla naszego dziecka, jak również dla siebie samej. Być może po raz pierwszy uczymy się uważności, czułości czy cierpliwości, odpuszczania albo miłości bezwarunkowej, przełamując w ten sposób jakąś międzypokoleniową sztafetę. Nie jesteśmy skazani na powtarzanie historii. Świadomość własnych doświadczeń może być ogromną siłą. Kobieta, która rozumie swoją relację z matką, ma większą szansę budować z dzieckiem relację bardziej świadomie – nie tylko odtwarzając przeszłość, lecz także ją przekształcając.

Kobieta, która rozumie swoją relację z matką, ma większą szansę budować z dzieckiem relację bardziej świadomie.

„D.M.": Gdy rodzimy córkę, mamy nadzieję, że zbudujemy z nią relację przyjacielską. Dlaczego przyjaźń matki i córki może szkodzić?

U. S.-M.: Bliskość między matką i córką jest niezwykle cenna, ale relacja matki z dzieckiem nie jest relacją partnerską. Przyjaźń zakłada równorzędność, tymczasem w relacji rodzicielskiej potrzebna jest asymetria: w dzieciństwie nadrzędność rodzica nad dzieckiem wynika z faktu, że jest on za nie odpowiedzialny. W dorosłych relacjach nadal potrzebujemy wsparcia ze strony rodziców i ich autorytetu, chociaż to dość idealistyczna wizja oparta na żywej w każdym z nas potrzebie posiadania życiowego przewodnika. Można mieć wiele przyjaciółek, ale matkę ma się tylko jedną. Przyjaźń ma swój początek i może się skończyć, a macierzyństwo, nawet jeśli jest niechciane czy trudne, jest wbudowane w poczucie tożsamości kobiety, która go doświadcza. Podobnie bycie córką – nie przestajemy nią być, gdy umiera nasza matka ani gdy z różnych powodów tracimy z nią kontakt, na przykład w konflikcie. Możemy nie mieć z matką kontaktu, lecz paradoksalnie relacja z nią i stosunek do niej i do siebie poprzez tę relację nadal trwa i trwał będzie.





Więcej o tym możecie przeczytać w najnowszej książce „Jak kochać własną matkę", inspirowanej historiami wielu pacjentek sięgających po pomoc psychologiczną, matek i córek oraz ich rodzin.

eprasa.pl 976ecf1197



Z myślą o tym, co najcenniejsze

Jak butelka LOVI Mammafeel wspiera karmienie piersią w świetle najnowszych badań

Dla wielu mam karmienie dziecka to moment pełen wyjątkowej intymności. To chwila, w której buduje się niepowtarzalna więź, a maluszek otrzymuje poczucie bezpieczeństwa, czułości i miłości. Niezależnie od tego, czy dziecko ssie pierś, czy otrzymuje odciągnięte mleko z butelki, sposób karmienia może stać się ważnym elementem codziennej relacji rodzica z maluchem.

Marka LOVI doskonale rozumie te potrzeby, stawiając na czele swojej misji wspieranie karmienia piersią. Odpowiedzią na te założenia jest innowacyjna butelka Mammafeel, stworzona z myślą o mamach, które chcą podawać mleko z butelki, nie rezygnując z bliskości ani z dobrodziejstw karmienia naturalnego.

LOVI Mammafeel została zaprojektowana tak, aby możliwie wiernie naśladować wybrane cechy piersi mamy. Dynamiczna końcówka smoczka rozciąga się i kurczy w rytmie ssania dziecka, naśladując naturalną pracę brodawki. Jego szeroka, wyprofilowana podstawa ułatwia stabilne ułożenie ust i szczelne objęcie smoczka, wspierając koordynację ssania, połykania i oddychania. Taka konstrukcja ma sprzyjać spokojnemu, efektywnemu karmieniu i ograniczać połykanie powietrza, które może sprzyjać dolegliwościom brzuszkowym.

Butelka Mammafeel w badaniu neurologopedycznym

W badaniu neurologopedycznym przeprowadzonym przez Magdalenę Mazur obserwowano 102 rodziny z noworodkami i niemowlętami do 12. miesiąca życia [1]. Analizowano sposób pobierania pokarmu podczas karmienia piersią, karmienia butelką używaną wcześniej przez rodziców oraz karmienia z wykorzystaniem LOVI Mammafeel. Wyniki wskazywały na podobieństwo wybranych elementów biomechaniki ssania do obserwowanej podczas karmienia piersią:

- niemal 90% dzieci oddychało torem nosowym,
- prawie 86% zachowywało prawidłowy kąt ust względem smoczka,
- niemal 95% wykazywało prawidłową pracę warg [2].

„Jeśli mama chce karmić butelką albo jeśli musi karmić butelką, albo chce karmić dziecko naprzemiennie (zarówno piersią, jak i z butelki), zapewnia dziecku prawidłowy rozwój wszystkich obszarów buzi, których dziecko używa do ssania z piersi. Dziecko pijące z LOVI Mammafeel wykonuje taką samą pracę, jaką wykonuje, pijąc z piersi mamy. Mam na myśli realizację wszelkich odruchów obszaru ustno-twarzowego, odpowiedniej pracy struktur mięśniowych do prawidłowego jedzenia. Dziecko realizuje taki sam wzorzec ssania i na piersi mamy, i ze wspomnianej butelki, czyli zawsze jest podobnie, łatwo, przyjemnie, spokojnie” – dodaje Magdalena Mazur, neurologopedka.

Za wynikami badań stoją codzienne doświadczenia rodziców

„Warto kupić, bo butelka Mammafeel jest zdecydowanie najlepsza ❤. Jest solidnie wykonana, a jej kolor i kształt przypominają pierś. Nawet pierścień na smoczku nawiązuje do jej wyglądu. Całość jest naprawdę dopracowana w każdym szczególe. Co ważne, mleko nie leci samo – dziecko faktycznie musi włożyć wysiłek i ssać, podobnie jak z piersi.”

Marka LOVI rekomenduje karmienie piersią jako najzdrowszą formę podawania pokarmu. Zaleca rozpoczęcie podawania pokarmu w formie alternatywnej wyłącznie po konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub niewystarczające.

[1] [2] Raport z neurologopedycznego badania biomechaniki ssania w grupie 102 noworodków i niemowląt w wieku 0-12 miesięcy karmionych butelką LOVI Mammafeel w odniesieniu do karmienia naturalnego lub butelką wykorzystywaną przez rodzica, przeprowadzony przez neurologopedę Magdalenę Mazur w Poznaniu, Polska, 2023 r.



Magdalena Mazur
neurologopedka, autorka badań nad butelką LOVI Mammafeel

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

eprasa.pl 976ecf1197

Biust zmienia się razem z Tobą



Jak dobrać biustonosz w ciąży, podczas karmienia i po jego zakończeniu?

Ciąża i pierwsze miesiące macierzyństwa to czas wielu zmian. Dotyczą one również biustu – może zmieniać się jego rozmiar, kształt i wrażliwość. Dlatego biustonosz, który jeszcze niedawno leżał idealnie, z czasem może przestać zapewniać odpowiedni komfort i podtrzymanie.

W ciąży przede wszystkim komfort

Wraz ze zmianą rozmiaru piersi warto regularnie sprawdzać dopasowanie biustonosza. Obwód powinien stabilnie przylegać do ciała, ale nie uciskać. Miseczki powinny obejmować całe piersi, a ramiączka nie mogą boleśnie wpijać się w ramiona. Dobrym wyborem są miękkie, przyjemne dla skóry i elastyczne materiały, które dopasowują się do zmieniającej się sylwetki.

Wygodne karmienie

Po narodzinach dziecka potrzeby zmieniają się ponownie. Biustonosz do karmienia powinien zapewniać piersiom odpowiednie podtrzymanie, a jednocześnie ułatwiać szybkie i wygodne karmienie.

Dobrym wyborem są miękkie, przyjemne dla skóry i elastyczne materiały, które dopasowują się do zmieniającej się sylwetki.

Praktyczne odpinane miseczki pozwalają odsłonić pierś bez konieczności zdejmowania biustonosza.
W tym okresie szczególnie ważny jest komfort. Warto zwrócić uwagę na miękkie materiały, wygodny obwód oraz konstrukcję, która nie powoduje niepotrzebnego ucisku.

Po karmieniu poznaj swój rozmiar na nowo

Po zakończeniu karmienia piersi mogą mieć inny rozmiar i kształt niż przed ciążą. To dobry moment, aby ponownie się zmierzyć i znaleźć fason odpowiadający aktualnym potrzebom. Odpowiednio dobrany biustonosz pomoże wymodelować i podtrzymać biust oraz zapewni komfort przez cały dzień.

Astratex od ponad 25 lat specjalizuje się w bieliźnie i pomaga kobietom znaleźć odpowiedni rozmiar oraz fason dopasowany do ich potrzeb. W Poradniku Astratex znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące mierzenia biustu i wyboru właściwego biustonosza.

Astratex – ekspert od bielizny

astratex.pl

eprasa.pl 976ecf1197

ASTRATEX

www.astratex.pl

Bliskość zaczyna się od komfortu

Dobry biustonosz – codzienne wsparcie, które czujesz.



REKLAMA

eprasa.pl 976ecf1197

Karmienie piersią w pierwszych tygodniach



O czym warto pamiętać?

Monika Dorenda-Czuchaj

Położna, certyfikowany doradca laktacyjny – współpracująca z marką *Mama i ja* – wody źródlanej dedykowanej potrzebom kobiet w ciąży, karmiących oraz niemowląt

Karmienie piersią dostarcza maluszkowi wiele składników odżywczych, które są potrzebne do prawidłowego rozwijania delikatnego organizmu. Aby proces karmienia przebiegał bezproblemowo zarówno dla dziecka, jak i dla mamy, warto pamiętać o kilku zasadach.

Rytm karmienia noworodka w pierwszych tygodniach charakteryzuje duża nieregularność. Dziecko może potrzebować pokarmu co 15-30 minut, a potem wymagać nawet 3-godzinnych przerw. Duże znaczenie ma też odwrócony rytm dobowy, zgodnie z którym maluszek śpi głównie w dzień, a jedzenia domaga się późnym wieczorem i w nocy.

Czas na pierwsze karmienie

Optymalny czas na pierwsze karmienie jest w ciągu godziny po naturalnym porodzie lub cięciu cesarskim. Narodziny to ogromny wysiłek zarówno dla mamy, jak i dla noworodka. Dlatego w pierwszej dobie po narodzinach maluszek zazwyczaj dużo śpi, co jest jego naturalną reakcją na stres i wysiłek związany z przyjściem na świat. To czas na odpoczynek, ale także na regularne próby przystawiania do piersi co 2-3 godziny, nawet jeśli po chwili karmienia dziecko zaśnie. Drugiego dnia noworodek może być bardziej aktywny i często domagać się karmienia. W związku z tym, w drugiej lub trzeciej dobie po narodzinach, u mamy może pojawić się nawał pokarmowy, czyli nagły wzrost produkcji mleka. To naturalny proces, który pomaga zaspokoić rosnące potrzeby żywieniowe dziecka.

Wygoda i komfortowy kontakt

Najwygodniejsza do karmienia jest pozycja biologiczna, w której mama, znajdując się w ułożeniu półleżącym, trzyma noworodka na brzuchu, umożliwia-

eprasa.pl 976ecf1197


ADOBE STOCK

jąc mu samodzielne złapanie piersi i objęcie ustami całej brodawki. W doborze najwygodniejszej pozycji pomocny jest fotel z podłokietnikami i podnóżkiem. Z kolei ustawiona w pobliżu lampka z regulowanym źródłem światła ułatwia kontakt z maluszkiem w nocy. W pobliżu miejsca do karmienia dobrze jest ułożyć zapas chusteczek i pieluszkę tetrową do wycierania maluszka.

Akcesoria przydatne dla karmiącej mamy

Bardzo przydatnym urządzeniem jest laktator, pozwalający na odciąganie pokarmu. Nadmiar mleka można mrozić, używając sterylnych woreczków. Warto też zaopatrzyć się we wkładki laktacyjne, pomagające utrzymać czystość ubrań oraz specjalny biustonosz, dobrany przez brafitterkę. Aby uniknąć infekcji i podrażnień, dobrze jest w tym czasie szczególnie zadbać o uważną pielęgnację okolic brodawek. W tym celu należy wybierać hypoalergiczne, łagodne środki myjące oraz stosować lanolinę, która ma działanie nawilżające i regenerujące.

Aby uniknąć infekcji i podrażnień, dobrze jest w tym czasie szczególnie zadbać o uważną pielęgnację okolic brodawek.

Odżywianie z nawadnianiem

Kobiece mleko, podobnie jak ludzki organizm, w większości składa się z wody. Karmiąca piersią mama może odczuwać zwiększony apetyt i pragnienie, dlatego ważny jest dostęp do zdrowych przekąsek, takich jak jogurt naturalny, owoce czy orzechy. W okresie karmienia piersią warto regularnie uzupełniać płyny, kierując się również odczuwanym pragnieniem.


DESIGNED BY FREEPIK

Warto pamiętać

Częste przystawianie maluszka do piersi stymuluje laktację i pomaga usprawnić karmienie w późniejszym okresie. Dlatego dużą pomocą dla przyszłej mamy, która po narodzinach dziecka planuje karmić piersią, jest wcześniejsze opracowanie planu laktacyjnego. Aby to zrobić, warto już w okresie ciąży skonsultować się z doradcą laktacyjnym oraz położną środowiskową.

eprasa.pl 976ecf1197

Trochę łatwiej w nocy

Położna o karmieniu i małych rzeczach, które robią wielką różnicę

Dziś rozmawiamy z Emilią Wagner – położną rodzinną z dziewięcioletnim doświadczeniem na Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka oraz położnej rodzinnej. Absolwentką Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, która dziś towarzyszy rodzicom w jednym z najważniejszych momentów ich życia.

Dzień dobry! Jak wygląda Pani codzienność w pracy?

Emilia Wagner: Każdy dzień jest trochę inny, ale jedno się nie zmienia - emocje. To momenty ogromnej radości, ale też zmęczenia i niepewności. Towarzyszę mamom, które uczą się swojego dziecka i siebie w nowej roli. Staram się być obok - czasem jako wsparcie praktyczne, a czasem po prostu jako druga, spokojna osoba w tym wszystkim. Niestety, ale towarzyszę też rodzicom, w jednym z najbardziej trudnym, momencie w ich życiu – pobycie maluszka na OITN. Wspólnie, walczymy o życie i zdrowie ich dziecka.

Jakie obawy najczęściej się pojawiają?

E. W.: Bardzo wiele z nich dotyczy karmienia. Czy dziecko się najada? Czy mam wystarczająco pokarmu? Czy robię to dobrze? Jest też sporo obaw, czy robię wszystko ok? czy jestem dobrym rodzicem dla swojego dziecka? To pytania, które słyszę niemal codziennie i które są zupełnie naturalne.

Wiele mam chce karmić piersią – jak wygląda rzeczywistość?

E. W.: Zdecydowana większość zaczyna z taką intencją, ale pierwsze tygodnie bywają trudne. Na szczęście, większość kobiet karmi piersią lub swoim pokarmem. Problemy z laktacją, ból, zmęczenie, stres, który jest spowodowany walką o życie dziecka, często złym stanem zdrowotnym mamy, brak wsparcia – to wszystko sprawia, że część mam sięga po mleko modyfikowane. Jako położna, zawsze podkreślam, że mleko mamy jest najbardziej odpowiednim sposobem żywienia noworodka, ale otaczam opieką, czułością i wsparciem, rodziców, którzy wybierają preparaty mlekozastępcze. Najważniejsze jest to, żeby dziecko było najedzone i rosło, a mama spokojna.

Czy karmienie butelką jest łatwiejsze?

E. W.: Właśnie nie zawsze – i to często jest zaskoczenie. Dobór dobrej butelki, często trafianie na odpowiednią dla brzuszka, mieszankę mlekozastępczą-to spore wyzwanie! W nocy, kiedy dziecko płacze, trzeba przygotować wodę o odpowiedniej temperaturze, dokładnie odmierzyć proporcje, wymieszać... a każda minuta się wtedy dłuży. Rodzice są zmęczeni, działają automatycznie – i wtedy łatwo o stres. A czasami, rodzice muszą nakarmić dwoje lub troje dzieci! :)

Czy są rozwiązania, które realnie pomagają?

E. W.: Tak – i widzę to coraz częściej. Rodzice szukają sposobów, żeby trochę odciążyć siebie w tych najbardziej wymagających momentach, szczególnie w nocy. Pojawiły się urządzenia, które automatyzują przygotowanie mieszanki mlekozastępczej – i to naprawdę zmienia codzienność. Nagle znika stres, czy proporcje są dobre, czy temperatura jest odpowiednia.
I dopiero kiedy się to zobaczy w praktyce, widać, jak dużą robi to różnicę. I to co ważne – zyskują wygodę i czas!

Czy ma Pani na myśli konkretne rozwiązania, które się sprawdzają?

E. W.: Tak – jednym z takich urządzeń, które rodzice naprawdę doceniają, jest ekspres do mieszanki mlekozastępczej Baby Brezza Formula Pro Advanced.
Jest to sprzęt bardzo prosty w obsłudze, a niezwykle ułatwiający codzienność rodzica karmiącego sztucznym pokarmem. Rodzice bardzo szybko nabierają do niego zaufania, bo wiedzą, że każda butelka będzie przygotowana dokładnie tak samo.
Znam mamy, które mówią, że to był moment przełomowy – w środku nocy nie muszą już zastanawiać się nad proporcjami czy temperaturą. Po prostu naciskają przycisk i mogą skupić się na dziecku.

Na rynku pojawia się coraz więcej takich urządzeń. Czy one się różnią?

E. W.: Różnią się – i to dość istotnie.
Warto wiedzieć, że to właśnie Baby Brezza stworzyła pierwszy ekspres do mieszanki mlekozastępczej i rozwija to rozwiązanie od kilkunastu lat.
Z mojej perspektywy postrzegam Baby Brezza trochę jak eksperta w tej dziedzinie – to marka, która od początku skupia się na rozwiązaniach związanych z karmieniem i robi to bardzo konsekwentnie. Nie mają szerokiego, przypadkowego portfolio, tylko raczej wąską, wyspecjalizowaną linię produktów, które są dopracowywane przez lata.

O produkcie

Baby Brezza Formula Pro Advanced to ekspres do mleka modyfikowanego, który automatycznie przygotowuje butelkę o odpowiedniej temperaturze i proporcjach w kilka sekund. Urządzenie zostało opracowane przez markę specjalizującą się w rozwiązaniach wspierających karmienie niemowląt i jest dziś dostępne w ponad 150 krajach na całym świecie.

eprasa.pl 976ecf1197

Dla mnie, jako położnej, to ma ogromne znaczenie. Bo mówimy o czymś, co musi być powtarzalne, bezpieczne i przewidywalne. To zaufanie widać też po stronie rodziców – urządzenia Baby Brezza są obecne w ponad 150 krajach, korzystają z nich miliony rodzin, a sam ekspres był wielokrotnie nagradzany. W tym roku ponownie został doceniony przez konsumentów, otrzymując m.in. Laur Konsumenta. To nie jest nowinka – to sprawdzone rozwiązanie, któremu można zaufać.

Co mówią rodzice, którzy korzystają z takich rozwiązań?

E. W.: Najczęściej wraca jedno słowo: ulga. Nagle robi się trochę łatwiej. Nocne karmienia przestają być tak stresujące. Maluch nie musi czekać w głodzie, aż mleko zostanie przygotowane.

Co chciałaby Pani powiedzieć rodzicom na początku tej drogi?

E. W.: Nie chodzi o perfekcję. Jesteś najlepszym rodzicem dla swojego dziecka! Uwierz w siebie! Każde karmienie jest ważne i wspieram Was w każdej drodze! Chodzi o to, żeby dziecko było najedzone, a rodzic miał w sobie spokój. Bo to właśnie ten spokój buduje poczucie bezpieczeństwa u dziecka. A wszystko, co pomaga go odzyskać jest bardzo ważne.

Więcej informacji: babybrezza.pl

Co mówią rodzice?

„Najbardziej doceniłam go w środku nocy. Kiedy dziecko płacze, każda sekunda się liczy, a tu wszystko dzieje się samo. Bez stresu, bez liczenia miarek.”

„To była jedna z tych rzeczy, które naprawdę zmieniły naszą codzienność. W nocy nie muszę już myśleć – naciskam przycisk i po chwili mam gotową butelkę.”

„Dla mnie najważniejsze było to, że nie muszę się zastanawiać, czy dobrze przygotowałam pokarm. Mam poczucie, że wszystko jest dokładnie tak, jak powinno.”



Jak zadbać o ciało po porodzie?

Porady kosmetologa

Ciąża i poród to prawdziwa rewolucja dla organizmu każdej kobiety. Hormony szaleją, zmienia się fizjonomia i stan skóry. Co jednak dzieje się już po urodzeniu dziecka, kiedy - przynajmniej teoretycznie - organizm powraca do wcześniejszego stanu?



Dagmara Nowak-Barańska
założycielka krakowskiej kliniki
Beauty Lounge Daga Nowak

DESIGNED BY FREEPIK

Powrót do formy

Trudno wskazać jeden moment, w którym kobieta może wrócić do pełnych, przedciążowych rytuałów pielęgnacyjnych. Tempo tego procesu zależy m.in. od gospodarki hormonalnej, kondycji skóry i ogólnego samopoczucia. Po porodzie poziom estrogenu i progesteronu gwałtownie spada, co może skutkować suchością skóry, utratą jej jędrności, osłabieniem włosów czy zmianami w rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej. Wysoki poziom estrogenu sprzyjał sylwetce typu „klepsydra", natomiast jego niedobór przesuwa tłuszcz z bioder w okolice brzucha, powstawaniu sylwetki typu "jabłko". Niski poziom progesteronu sprzyja powstawaniu obrzęków i trądziku hormonalnego.

Pierwsze 3–4 tygodnie po porodzie to zwykle czas, gdy skóra jest jeszcze promienna, ale z biegiem dni traci blask i elastyczność. Największe zmiany zachodzą w ciągu pierwszych 6. tygodni połogu, a pełna regeneracja organizmu może trwać nawet rok.

Pielęgnacja domowa

Bez względu na rodzaj porodu, niemal od razu można zacząć wprowadzać delikatny automasaż twarzy i ciała, szczotkowanie na sucho, olejowanie skóry i domowe maski LED. Metody te poprawiają krążenie i redukują obrzęki.

Kobiety karmiące powinny traktować pielęgnację tak, jak miało to miejsce w ciąży, a więc: unikać retinolu, silnych kwasów i mocnych składników aktywnych. Nie ma natomiast przeciwwskazań do nawilżających i odżywczych rytuałów.

W domu warto również wspierać efekty zabiegów gabinetowych poprzez codzienne, delikatne rytuały poprawiające krążenie i zmniejszające obrzęki.

Pielęgnacja gabinetowa

Powrót do zabiegów wykonywanych w gabinetach zależy od stanu zdrowia i samopoczucia. Wiele mam wraca do pierwszych wizyt w gabinecie już około 3. tygodnia po porodzie, wybierając w tym czasie masaże drenujące, endermologię (z pominięciem brzucha) i terapie manualne.

Karmiące mogą korzystać z takich procedur przez cały okres laktacji, jednak powinny odłożyć zabiegi wysokoenergetyczne, mikronakłuwanie czy fale radiowe. Niekarmiące już po połogu, a więc po ok. 6. tygodniach, mogą stopniowo włączać peelingi chemiczne, mikronakłuwanie, mezoterapię igłową, fale radiowe i falę uderzeniową na cellulit.

eprasa.pl 976ecf1197





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



Cicatridina®. Globulki dopochwowe z kwasem hialuronowym i składnikami roślinnymi. Wspierają nawilżenie, gojenie i regenerację błony śluzowej pochwy po porodzie naturalnym. Wyrób medyczny.
FARMA-DERMA s.r.l.
Podmiot prowadzący reklamę/dystrybutor:
Miralex Sp. z o.o.
cicatridina.pl

W pierwszych tygodniach po porodzie często pojawia się wspomniany cellulit wodny. Endermologia i manualny drenaż limfatyczny wykonywany przez fizjoterapeutę to w tym czasie szczególnie skuteczne i bezpieczne rozwiązania. Jeśli ciało nie jest przyzwyczajone do tego typu zabiegów, warto poczekać do końca połogu, czyli ok. 6. tygodni.

Bez względu na rodzaj porodu, niemal od razu można zacząć wprowadzać delikatny automasaż twarzy i ciała, szczotkowanie na sucho, olejowanie skóry i domowe maski LED.

Rodzaj porodu a pielęgnacja

O tym, kiedy kobieta wróci do swoich pielęgnacyjnych rytuałów, decyduje nie tylko to, czy karmi piersią. Niebagatelne znaczenie ma też rodzaj przebytego porodu. Jeśli odbywał się on drogą naturalną, powrót do zabiegów jest zwykle szybszy. Cięcie cesarskie jest poważną operacją, wymagającą dłuższej rekonwalescencji. Brzuch w terapii estetycznej po CC włącza się zwykle po ok. 12. tygodniach, choć optymalny moment ustala się indywidualnie w porozumieniu z lekarzem i fizjoterapeutą.

Praca z blizną po CC

Endermologię w okolicy blizny można zacząć już po 4. tygodniach (w trybie medycznym, z delikatnym opracowaniem tkanek wokół). Intensywniejsze działania estetyczne zwykle wprowadza się po ok. 3. miesiącach.
Nowoczesna laseroterapia (np. laser neodymowo-yagowy) może być stosowana od ok. 8. tygodnia, poprawiając elastyczność i koloryt blizny oraz zapobiegając jej przerostom.

Dieta po porodzie – dlaczego nie warto się spieszyć!

Choć zazwyczaj kobiety chcą jak najszybciej wrócić do wcześniejszej sylwetki, warto wiedzieć o tym, że szybka redukcja kalorii tuż po porodzie, szczególnie u mam karmiących, nie jest wskazana. Drastyczne chudnięcie może nasilać wiotkość skóry i powodować utratę tkanki tłuszczowej na twarzy, dając efekt podobny do tzw. „ozempic face". Może prowadzić to do zapadnięcia policzków, utraty jędrności skóry, pogłębienia zmarszczek i ogólnego wrażenia starszego wyglądu.

Powrót do formy po porodzie to proces, który powinien łączyć wiedzę ekspercką, profesjonalne zabiegi oraz codzienną pielęgnację domową. Kluczem jest bezpieczeństwo, dostosowanie działań do indywidualnych możliwości organizmu i... cierpliwość.

eprasa.pl 976ecf1197



Radość Macierzyństwa

SALONY BIELIZNY ALLES: **Wrocław** - SKY TOWER, ul. Powstańców Śląskich 95 | **Głowno** - SHOWROOM ALLES, ul. Ściegiennego 15

www.alles.pl BieliznaAlles alles.bielizna

eprasa.pl 976ecf1197

REKLAMA



eprasa.pl 976ecf1197

Jak wspierać naturalną barierę ochronną?

Skóra noworodka pod lupą



Katarzyna Sobieszczyk
Ratownik medyczny, położna, Cdl, edukator ds. laktacji, doradca chustonoszenia, swiadomamama.pl

Skóra noworodka jest znacznie cieńsza niż skóra dorosłego, a jej płaszcz hydrolipidowy dopiero się kształtuje. To sprawia, że jest niezwykle chłonna, ale też podatna na podrażnienia i przesuszenie. Jako położna zawsze powtarzam: w pielęgnacji niemowlęcia „mniej znaczy więcej". Zasada „0" zbędnych substancji. Wybierając kosmetyki, szukajcie produktów o krótkim składzie, bez sztucznych barwników i silnych detergentów (SLS/SLES). Najlepsze są emolienty lub delikatne żele myjące, które nie naruszają naturalnego pH skóry. Śmiało można użyć do kąpieli mleka mamy, które świetnie koi skórę noworodka oraz działa nawilżająco.

Jak wspierać barierę ochronną?

Wietrzenie pupy: To najlepsza profilaktyka żeby nie było odparzeń. Pozwól dziecku poleżeć bez pieluszki kilka razy dziennie. Odpowiednie ubrania: Wybieraj naturalne materiały, jak bawełna czy len, które pozwalają skórze oddychać. Nawilżanie: Jeśli skóra jest zdrowa, nie ma potrzeby smarowania jej grubymi warstwami. Jeśli jednak zauważysz łuszczenie, stosuj lekkie balsamy wspierające odbudowę naskórka. Edukacja to klucz do spokojnego rodzicielstwa. Pamiętajcie, że każda skóra jest inna i wymaga uważnej obserwacji. Jako położna i ratownik medyczny patrzę na pielęgnację noworodka nie tylko przez pryzmat estetyki, ale przede wszystkim bezpieczeństwa i fizjologii. Skóra jest największym organem dziecka, dlatego od pierwszych dni życia warto wspierać ją w sposób świadomy i delikatny. Odpowiednia pielęgnacja powinna być bezpieczna i dostosowana do naturalnych potrzeb noworodka. Równie ważną rolę odgrywa laktacja. Zdrowa skóra to nie tylko

Jako położna i ratownik medyczny, patrzę na pielęgnację noworodka nie tylko przez pryzmat estetyki, ale przede wszystkim bezpieczeństwa i fizjologii.

eprasa.pl 976ecf1197



DESIGNED BY FREEPIK



Luiza Ziętek
Lic. kosmetolog, mgr Zdrowia Publicznego, Aflofarm Farmacja Polska
aflofarm.pl

Jak rozpoznać skórę atopową?

Skóra atopowa to skóra bardzo sucha, z rumieniowymi zmianami zapalnymi, często pokrytymi małymi pęcherzykami. Dochodzi do pogrubienia i złuszczania naskórka, któremu towarzyszy uciążliwe swędzenie. Zmiany najczęściej pojawiają się w obrębie skóry twarzy i szyi oraz klatki piersiowej, okolicach zgięć łokciowych i kolanowych, a także mogą obejmować skórę całego ciała. Lokalizacja wykwitów w AZS zależy od wieku osoby u której występują. Przebiega z okresami zaostrzeń i remisji. Główną cechą skóry atopowej jest defekt warstwy ochronnej i zaburzenia w składzie jej mikrobiomu, przez co staje się przepuszczalna oraz nie spełnia swojej roli obronnej bariery wobec czynników zewnętrznych i alergenów. W związku z tym u osób posiadających tę dolegliwość, występuje skłonność do nawracających zakażeń wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych skóry, do nasileń objawów skórnych oraz pojawiania się innych alergii.



Diabetegen. Maść na otarcia i rany dla dzieci. Idealnie sprawdza się w przypadku skaleczeń, otarć czy oparzeń. Wspomaga regenerację wszelkich podrażnień skórnych co powoduje, że goją się dużo szybciej.
GENOSCOPE, genoscope.pl



Krem nivelium PRO alantoine. Zapewnia wsparcie wrażliwej skórze skłonnej do podrażnień. Kosmetyk nie tylko chroni przed ich powstawaniem, ale łagodzi też negatywne skutki wpływu czynników zewnętrznych. Działa odżywczo i nawilżająco, uelastyczniając skórę oraz niwelując nieprzyjemne uczucie swędzenia i pieczenia. Dzięki temu już po pierwszym użyciu przywraca komfort i ukojenie.
AFLOFARM, nivelium.pl



Beżowy rogal do karmienia z uroczą falbanką i wiązaniem. Ręcznie uszyty z certyfikowanych, naturalnych materiałów. Odciąża kręgosłup mamy i zapewnia maluszkowi stabilną, bezpieczną pozycję. Piękny i niezastąpiony w wyprawce.
MUMINKY, muminky.pl



Sterimar Higiena Nosa Baby. Łagodnie oczyszcza nos i usuwa zanieczyszczenia, nawilża i przywraca naturalne nawilżenie błony śluzowej nosa, zapobiega zakażeniom uszu, nosa i gardła. Producent: SOFIBEL - Laboratoires Fumouze. Podmiot prowadzący reklamę: BIOCODEX Polska Sp. z o. o., sterimar-woda-morska.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. STEJB/020/26

eprasa.pl 976ecf1197

efekt właściwej pielęgnacji, ale także odpowiedniego odżywienia. Karmienie piersią dostarcza dziecku unikalnych składników, które wspierają regenerację naskórka oraz wzmacniają odporność całego organizmu. Pamiętaj, że bliskość „skóra do skóry" podczas karmienia to nie tylko stymulacja laktacji, ale też kolonizacja skóry dziecka dobrą florą bakteryjną mamy.

Zasady bezpieczeństwa

(Mama Ratownik radzi): Nigdy nie zakładaj niedrapek – dłonie są dla noworodka ważnym źródłem informacji o świecie. Zamiast zasłaniać je rękawiczkami, dbaj o odpowiednią długość paznokci. Nie obgryzaj paznokci dziecka! To niebezpieczny mit. Obgryzanie może prowadzić do zakażeń bakteryjnych i stanów zapalnych wałów paznokciowych. Używaj tylko dedykowanych, bezpiecznych nożyczek. Bezpieczny sen – laktacja sprzyja wspólnemu spaniu, ale pamiętaj o zasadach bezpiecznego snu niemowlęcia: twardy materac, brak poduszek i pluszaków w łóżeczku oraz spanie na plecach.

Pamiętaj, że bliskość „skóra do skóry" podczas karmienia to nie tylko stymulacja laktacji, ale też kolonizacja skóry dziecka dobrą florą bakteryjną mamy.



eprasa.pl 976ecf1197

TOYZ®

Sensoryczna zabawa,
która angażuje zmysły i wspiera rozwój

www.toyz.pl









Znajdziesz nas na toyzbrand ToyzBrand

Zeskanuj i zobacz pozostałe produkty

REKLAMA

eprasa.pl 976ecf1197

Biegunka u małego

Na co zwrócić uwagę i kiedy skonsultować się z lekarzem?

Biegunka i wymioty to jedne z najczęstszych powodów konsultacji pediatrycznych u niemowląt i małych dzieci. Choć dla rodziców są zwykle bardzo niepokojące, w wielu przypadkach najważniejsze jest szybkie wdrożenie odpowiedniego postępowania w domu. Największym zagrożeniem nie jest sama biegunka, ale odwodnienie i utrata elektrolitów, do których u najmłodszych może dojść bardzo szybko.



lek. Aneta Górska-Kot
Pediatra, Grupa LUX MED
luxmed.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Najczęstszą przyczyną biegunki i wymiotów u dzieci jest infekcja wirusowa. Objawy zwykle ustępują samoistnie po kilku dniach, ale w pierwszej fazie mogą być bardzo nasilone. Często choroba zaczyna się od kilkukrotnych wymiotów, a następnie dołącza biegunka, ból brzucha, stan podgorączkowy lub gorączka. Wymioty zazwyczaj utrzymują się 1-2 dni, a biegunka 5-7 dni. Trzeba jednak pamiętać, że takie objawy mogą towarzyszyć także innym infekcjom, a rzadziej być reakcją na leki.

Najważniejsze jest nawadnianie

W przypadku biegunki i wymiotów najistotniejsze jest odpowiednie nawadnianie dziecka. Najlepiej podawać doustne płyny nawadniające zawierające elektrolity, małymi porcjami, co 15-30 minut. To właśnie one pomagają uzupełnić nie tylko wodę, ale również sód, potas i chlorki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej mogą być groźne i prowadzić m.in. do osłabienia, skurczów mięśni, a w ciężkich przypadkach także do poważniejszych powikłań. Jeśli dziecko wymiotuje po każdym łyku, zaleca się podawanie doustnych płynów nawadniających po łyżeczce. Warto zadbać o to, aby były chłodne, ponieważ ciepłe płyny mogą nasilać odruch wymiotny. Sama woda nie jest wystarczająca, bo nie uzupełnia elektrolitów w odpowiednim stopniu. Jeśli mimo takiego postępowania dziecko nadal intensywnie wymiotuje i ma biegunkę, konieczna jest konsultacja pediatryczna.

Czego nie podawać do picia?

Podczas biegunki i wymiotów nie należy podawać dziecku napojów gazowanych, mleka, soków owocowych, napojów o wysokiej kwasowości ani z dużą zawartością cukru, w tym typu cola. Takie produkty nie wspierają prawidłowego nawadniania i mogą dodatkowo nasilać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Co może jeść dziecko?

Dieta w trakcie biegunki powinna być lekkostrawna, ale jednocześnie odżywcza. W praktyce dobrze sprawdzają się takie produkty

eprasa.pl 976ecf1197

dziecka

jak banany, biały ryż, mus jabłkowy, pszenne sucharki, gotowane ziemniaki i marchew, kasza manna, kuskus, kaszka kukurydziana, płatki ryżowe i jaglane czy drobny jasny makaron. Posiłki powinny być przygotowywane ze świeżych składników i nie obciążać przewodu pokarmowego. Jeśli dziecko jest karmione piersią, karmienie naturalne należy kontynuować przez cały okres biegunki. U niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym należy kontynuować karmienie zgodnie z dotychczasowym sposobem żywienia dziecka.

Kiedy trzeba pilnie zgłosić się do lekarza?

Choć wiele infekcji przebiega łagodnie i ustępuje samoistnie, są sytuacje, w których nie należy zwlekać z konsultacją. Pilny kontakt z lekarzem jest konieczny wtedy, gdy biegunka występuje u noworodka lub niemowlęcia poniżej 2. miesiąca życia, nie widać poprawy po 2-3 dniach, czy występują uporczywe wymioty mimo stosowanego nawadniania doustnego albo utrzymuje się wysoka gorączka. Niepokój powinny wzbudzić też apatia, senność, nadmierne rozdrażnienie, krew w stolcu, czarne stolce, nasilony ból brzucha lub odbytu oraz uporczywe wymioty. Szczególnej uwagi wymagają również dzieci z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca czy astma. Do objawów odwodnienia, na które rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę, należą suchy język, bardzo nasilone pragnienie, płacz bez łez, chrypa aż do bezgłosu, rzadkie i skąpe oddawanie moczu, brak zmoczonej pieluszki przez ponad 3 godziny oraz zapadnięte ciemiączko. To sygnały alarmowe, które wymagają szybkiej oceny lekarskiej.

W profilaktyce istotną rolę odgrywają szczepienia przeciw rotawirusom, które są najczęstszą przyczyną ostrych biegunek u niemowląt i małych dzieci.

Jak zmniejszać ryzyko zachorowania?

W profilaktyce istotną rolę odgrywają szczepienia przeciw rotawirusom, które są najczęstszą przyczyną ostrych biegunek u niemowląt i małych dzieci. Duże znaczenie ma również codzienna higiena, przede wszystkim dokładne mycie rąk i ograniczanie ryzyka przenoszenia drobnoustrojów. W czasie infekcji warto również zwracać uwagę na to, by dziecko nie dotykało ust, oczu ani różnych powierzchni, ponieważ w ten sposób patogeny łatwo przenoszą się dalej.

Najważniejsze zalecenie dla rodziców

W przypadku biegunki i wymiotów u małego dziecka najważniejsze są szybka reakcja, właściwe nawadnianie i uważna obserwacja objawów. Im wcześniej rodzic zadba o podawanie doustnych płynów nawadniających i wychwyci niepokojące sygnały, tym większa szansa, że uda się bezpiecznie przeprowadzić dziecko przez infekcję i uniknąć groźnych powikłań.

REKLAMA

Asecurin kids

więcej
niż probiotyk

- specjalnie wybrane szczepy, w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATC 53103)
- laktoferyna - białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- witamina B_2, 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

eprasa.pl 976ed4197

Dzieci pod ostrzałem jesiennych infekcji



Grypa to nie jedyne zagrożenie

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

Sezon jesienno-zimowy to czas, w którym dzieci chorują zdecydowanie częściej niż dorośli. Według WHO każdego roku na grypę zapada nawet 30% najmłodszych, a aż 45% wszystkich przypadków tej choroby dotyczy dzieci w wieku 0–14 lat. To właśnie one odgrywają kluczową rolę w transmisji wirusa, a okres ich zakaźności jest nawet dwukrotnie dłuższy niż u osób dorosłych. Ponadto maluchy są szczególnie narażone na cięższy przebieg infekcji i rozwój powikłań. Eksperci podkreślają jednak, że w sezonie infekcyjnym obok grypy istotne zagrożenie dla dzieci stanowią także COVID-19, RSV oraz nawracające przeziębienia, które w środowisku przedszkolnym i szkolnym rozprzestrzeniają się wyjątkowo szybko.



DESIGNED BY FREEPIK
eprasa.pl 976ecf1197

Układ odpornościowy dziecka uczy się stopniowo rozpoznawać i zwalczać wirusy czy bakterie. Dlatego infekcje w pierwszych latach życia zdarzają się częściej i mogą mieć cięższy przebieg niż u dorosłych. To naturalny proces dojrzewania odporności, który trwa wiele lat. Nie da się i nie należy chować dziecka w warunkach całkowitej sterylności. Kontakt z drobnoustrojami jest potrzebny, aby układ immunologiczny uczył się właściwej reakcji. Oczywiście warto minimalizować ryzyko poważnych chorób, ale zupełne unikanie kontaktu z rówieśnikami czy środowiskiem zewnętrznym nie jest rozwiązaniem. Kluczowe jest natomiast to, by wspierać organizm dziecka w tej nauce poprzez codzienne nawyki.

Tytani jesiennych pogromów

Jesienią i zimą wśród dzieci królują przede wszystkim infekcje wirusowe. Grypa, RSV czy COVID-19 to choroby, które w środowisku przedszkolnym i szkolnym potrafią w krótkim czasie objąć całą grupę. Maluchy zarażają się łatwo, bo wirusy przenoszą się drogą kropelkową – wystarczy kaszel, kichnięcie czy dotknięcie wspólnej zabawki. U najmłodszych przebieg infekcji bywa bardziej gwałtowny, a okres zakaźności dłuższy niż u dorosłych. Do tego dochodzą nawracające przeziębienia, które choć zwykle łagodne, potrafią znacząco osłabić odporność i sprawić, że dziecko niemal przez całą jesień „wychodzi z jednej choroby i wpada w kolejną".Drugą grupą są infekcje bakteryjne, często rozwijające się jako powikłania po wirusach. Zapalenie ucha środkowego, angina paciorkowcowa czy bakteryjne zapalenie płuc to schorzenia, które wymagają czujności rodziców i konsultacji lekarskiej. Objawy bywają mylące – początkowo przypominają zwykłe przeziębienie, ale narastająca gorączka, silny ból gardła czy duszności powinny skłonić do szybkiej wizyty u pediatry. To właśnie bakterie najczęściej odpowiadają za konieczność antybiotykoterapii i hospitalizacji, jeśli choroba zostanie zbagatelizowana.

Proces budowania odporności warto traktować jako długofalową inwestycję w odporność.

Ładowarka odporności

Choć nie da się całkowicie uniknąć jesiennych infekcji, rodzice mają realny wpływ na to, jak często i ciężko chorują ich dzieci. Najważniejsze jest budowanie odporności na co dzień, a nie dopiero wtedy, gdy maluch zaczyna kichać i kaszleć. Spacery w chłodniejsze dni, nawet jeśli aura nie zachęca, hartują organizm i uczą go radzenia sobie ze zmiennymi warunkami. Regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu nie tylko dotlenia, ale też poprawia samopoczucie, ułatwia sen i reguluje apetyt. Równie istotna jest dieta. Warzywa, owoce, pełno-

REKLAMA



eprasa.pl 976ecf1197



ziarniste produkty i wartościowe źródła białka sprawiają, że układ odpornościowy dziecka ma odpowiednie „paliwo" do walki z wirusami i bakteriami. Wspiera go także odpowiednia ilość snu i codzienne nawyki higieniczne, takie jak mycie rąk po powrocie ze szkoły czy wietrzenie pomieszczeń. Rodzice często martwią się, że ich dzieci chorują zbyt często, zwłaszcza po rozpoczęciu nauki w przedszkolu czy szkole. Kluczowe jest, aby nie wpadać w panikę, tylko uważnie obserwować dziecko i w razie wątpliwości konsultować się z lekarzem. Z medycznego punktu widzenia wiemy także, że szczepienia ochronne są jednym z najważniejszych narzędzi, które pozwalają uniknąć groźnych powikłań po chorobach zakaźnych. Dlatego proces budowania odporności warto traktować jako długofalową inwestycję w odporność, którą należy omówić z lekarzem rodzinnym lub pediatrą.



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. Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka. Produkt zawiera naturalne masło shea. SANPROBI®, sanprobi.pl



Sinus Rinse Oryginalny amerykański system NeilMed® do płukania nosa i zatok dla dzieci od 2. roku życia. Delikatnie oczyszcza nos z wydzieliny, alergenów i zanieczyszczeń, nawilża błonę śluzową i wspiera codzienną higienę nosa. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. 65 zł, NEIL MED, nosizatoki.pl

eprasa.pl 976ecf1197

GARDI TUSSIN



6m+
dla dzieci
i dorosłych

Syrop na kaszel suchy
bez cukru



- łagodzi objawy kaszlu
- nawilża gardło
- do stosowania na dzień i na noc
- bez barwników, parabenów i aromatów
- dla kobiet w ciąży i karmiących piersią*

*po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą

Wyrób medyczny

Więcej informacji o produkcie na **www.silesianpharma.pl**

Producent: Curtis Health Caps S.A. **Podmiot prowadzący reklamę:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice.

REKLAMA

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

eprasa.pl 976ecf1197



DESIGNED BY FREEPIK

Infekcje dróg oddechowych

u dzieci powyżej 2. roku życia

Infekcje dróg oddechowych należą do najczęstszych chorób występujących u dzieci. Szczególnie często pojawiają się w okresie jesienno-zimowym oraz wiosną, gdy dzieci przebywają w dużych skupiskach, takich jak przedszkola i szkoły. U dzieci powyżej 2. roku życia większość infekcji ma łagodny przebieg i ustępuje samoistnie, jednak niektóre objawy wymagają konsultacji lekarskiej.

JAKIE INFEKCJE WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ?

Infekcje dróg oddechowych można podzielić na infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych.

Do górnych dróg oddechowych zaliczamy nos, zatoki, gardło i krtań. Najczęstsze choroby to:

- przeziębienie,
- zapalenie gardła i migdałków,
- zapalenie zatok,
- zapalenie krtani.

Infekcje dolnych dróg oddechowych dotyczą tchawicy, oskrzeli i płuc. Należą do nich między innymi:

- zapalenie oskrzeli,
- zapalenie płuc.

Za większość infekcji układu oddechowego u dzieci odpowiadają wirusy. Do często spotykanych należą m.in. wirusy grypy, RSV, rinowirusy, adenowirusy oraz koronawirusy. Infekcje bakteryjne występują rzadziej, dlatego antybiotyk nie jest standardowym leczeniem każdego przeziębienia czy kaszlu.

Infekcje dróg oddechowych u dzieci powyżej 2. roku życia są bardzo częste i w większości przypadków mają łagodny przebieg.

TYPOWE OBJAWY

Objawy zależą od rodzaju infekcji, wieku dziecka i wywołującego ją patogenu. Najczęściej pojawiają się:

- katar lub zatkany nos,
- kaszel,
- ból lub drapanie w gardle,
- gorączka albo stan podgorączkowy,
- osłabienie i rozdrażnienie,
- ból głowy,
- zmniejszony apetyt.

U dzieci kaszel może utrzymywać się dłużej niż pozostałe objawy, nawet po ustąpieniu gorączki i kataru. Nie zawsze oznacza to, że infekcja się pogarsza.

CO MOŻNA ZROBIĆ W DOMU?

W przypadku łagodnej infekcji najważniejsze jest zapewnienie dziecku odpoczynku i odpowiedniej ilości płynów. Warto również regularnie wietrzyć pomieszczenie i unikać przegrzewania dziecka.

Przy zatkanym nosie pomocne może być stosowanie soli fizjologicznej i oczyszczanie nosa. Jeśli dziecko ma gorączkę lub odczuwa ból i wyraźny dyskomfort, można zastosować odpowiedni dla jego wieku i masy ciała lek przeciwgorączkowy lub przeciwbólowy, zgodnie z ulotką albo zaleceniem lekarza.

Nie należy podawać dziecku antybiotyku bez konsultacji lekarskiej. Antybiotyki nie działają na wirusy, a ich niepotrzebne stosowanie może powodować działania niepożądane i sprzyjać rozwojowi antybiotykooporności.

KASZEL – KIEDY POWINIEN NIEPOKOIĆ?

Kaszel jest naturalnym mechanizmem oczyszczania dróg oddechowych. Podczas infekcji może być zarówno suchy, jak i mokry, a jego charakter może zmieniać się w kolejnych dniach choroby.

Szczególnej uwagi wymagają sytuacje, w których dziecko:

- ma trudności z oddychaniem,
- oddycha wyraźnie szybciej niż zwykle,
- ma zasinienie ust lub skóry,
- ma świszczący albo bardzo głośny oddech,
- jest wyjątkowo senne, apatyczne lub trudno je wybudzić,
- nie może przyjmować odpowiedniej ilości płynów,
- oddaje znacznie mniej moczu niż zwykle,
- ma objawy, które wyraźnie się nasilają za-

eprasa.pl 976ecf1197

miast stopniowo ustępować.
W takich sytuacjach dziecko powinno zostać ocenione przez lekarza, a przy ciężkich zaburzeniach oddychania lub znacznym pogorszeniu stanu ogólnego konieczna może być pilna pomoc medyczna.

INFEKCJA WIRUSOWA CZY BAKTERYJNA?

Sam kolor wydzieliny z nosa lub obecność kaszlu nie pozwalają wiarygodnie stwierdzić, czy infekcja ma podłoże bakteryjne. Żółta lub zielona wydzielina z nosa może występować również podczas infekcji wirusowej.
O zastosowaniu antybiotyku decyduje lekarz na podstawie badania dziecka, przebiegu choroby oraz – w określonych sytuacjach – dodatkowych badań.
Szczególnie ważne jest unikanie samodzielnego rozpoczynania antybiotykoterapii pozostałymi w domu lekami lub preparatami przepisanymi wcześniej na inną chorobę.

JAK ZAPOBIEGAĆ INFEKCJOM?

Nie wszystkim infekcjom można zapobiec, ale można ograniczyć ryzyko ich występowania i ciężkiego przebiegu. Pomagają w tym przede wszystkim:

- regularne mycie rąk,
- nauka zasłaniania ust i nosa podczas kaszlu lub kichania,
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami z ostrą infekcją,
- regularne wietrzenie pomieszczeń,
- odpowiednia ilość snu i aktywności fizycznej,
- zbilansowana dieta,
- unikanie dymu tytoniowego,
- realizowanie szczepień ochronnych zgodnie z aktualnym programem szczepień.

Warto pamiętać, że dzieci uczęszczające do przedszkola mogą przechodzić kilka infekcji w ciągu roku. Sama częsta zachorowalność nie musi oznaczać zaburzeń odporności.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Konsultacja lekarska jest wskazana, gdy objawy są nasilone, utrzymują się dłużej niż można oczekiwać w typowym przebiegu infekcji, nawracają lub stan dziecka zamiast się poprawiać – pogarsza się. Szczególnej uwagi wymagają trudności w oddychaniu, odwodnienie, znaczna senność, silny ból oraz utrzymująca się lub ponownie pojawiająca się gorączka. U dzieci poniżej 5. roku życia objawy infekcji dróg oddechowych mogą zmieniać się dynamicznie, dlatego ważniejszy od samego pomiaru temperatury jest ogólny stan dziecka: jego zachowanie, sposób oddychania, przyjmowanie płynów i oddawanie moczu.
Infekcje dróg oddechowych u dzieci powyżej 2. roku życia są bardzo częste i w większości przypadków mają łagodny przebieg. Najczęściej mają podłoże wirusowe i wymagają przede wszystkim odpoczynku, odpowiedniego nawodnienia oraz leczenia objawowego.
Rodzice powinni jednak obserwować dziecko i zwracać uwagę na objawy mogące świadczyć o cięższym przebiegu choroby. Szczególnie niepokojące są trudności w oddychaniu, znaczne osłabienie, odwodnienie oraz wyraźne pogarszanie się stanu ogólnego. W takich sytuacjach nie należy zwlekać z kontaktem z lekarzem.

Tekst: Redakcja „ABC Dobrej Mamy”

REKLAMA

Solvetusan
Levodropropizinum

Suchy, męczący kaszel?
Nieprzespane noce?



Solvetusan, 60 mg/10 ml, syrop; 10 ml syropu zawiera 60 mg lewodropizyny (Levodropropizinum).
Wskazania: Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu.
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o. o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

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

eprasa.pl 976ecf1197

Witamina D

Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?



Anna Janiszewska-Janowicz
dietetyczka z Grupy LUX MED

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.

Warto pamiętać, że suplementacja witaminy D często jest zalecana w połączeniu z witaminą K

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.

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

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 976ecf1197



Jakie dawki witaminy D dla dzieci?

Dawkowanie witaminy D dla dzieci powinniśmy dostosować 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.

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. 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.



Nowa owocowa formuła

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



FocusIQ Suplement diety

Zawiera zestaw składników: kwasy omega-3 (DHA, EPA), tran, witaminy A, D, E oraz olej z wiesiołka. Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu*.
*Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie (3 kapsułki).
Ok. 23,90 zł, AFLOFARM Farmacja Polska Sp. z o.o., focusiq.pl



Uzupełnia codzienną dietę

SANPROBI® Immuno + witamina D_3 zawiera trzy szczepy żywych bakterii probiotycznych (*Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 9, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 19) w ilości 5×10^9 CFU oraz 1000 IU witaminy D_3 w jednej kapsułce. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej.
SANPROBI® Immuno + witamina D_3,
SANPROBI, sanprobi.pl

e-prasa.pl 976ecf1197

MAMA
na zakupach

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



Syrop Pelbez
Na zdrowe drogi oddechowe

Składniki suplementu diety pomagają zachować zdrowie dróg oddechowych oraz wspierają naturalną odporność organizmu. Produkt nie zawiera barwników, aromatów, substancji słodzących ani syropu glukozowo-fruktozowego. Powyżej 3. roku życia.
AFLOFARM Farmacja Polska Spółka z o.o., aflofarm.pl



Woda źródlana Mama i ja
Uzupełnienie codziennej diety

Niskozmineralizowana woda źródlana o niewielkiej zawartości sodu. Może stanowić element codziennej diety kobiet w ciąży i mam karmiących piersią. Jest również odpowiednia do przygotowywania posiłków dla niemowląt.
1,99 zł/0,5 l, MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Cukierki Melisowe
Z ekstraktem melisy

Melisa działa tonizująco na układ nerwowy, uspokaja, rozluźnia, pomaga przy bezsenności. Ma też właściwości rozkurczające. Zalecana w dyskomforcie układu pokarmowego. Cukierki Melisowe bez syntetyków i w 100% oryginalne. Dostępne w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Mama Powder Whisper U
Usztywniany biustonosz dla mam karmiących piersią.

Usztywniany biustonosz do karmienia z koronką w stylu retro, zapięciem Quick-Click i bawełnianym wykończeniem. Komfort, funkcjonalność i kobiecy design w jednym modelu.
220,95 zł, ALLES, alles.pl



LOVI Prime
Dynamiczny smoczek

Odpowiada potrzebom najmłodszych dzieci w pierwszych miesiącach życia, chroniąc naturalny rytm ssania i pozwalając mamie na karmienie piersią. Dynamiczny smoczek nie zaburza odruchu ssania oraz wspiera prawidłowy rozwój zgryzu i mowy*
LOVI, lovi.pl

*pod warunkiem przestrzegania zaleceń ortodontycznych i neurologopedycznych.



Tu mieszkam
Puzzle z dziurką od CzuCzu

Świetny pomysł na pierwsze puzzle. Duże, kolorowe układanki zapraszają maluchy do mnóstwa wszechstronnie rozwijających zabaw.
CZUCZU, czuczu.pl



Lanolina Multi-Mam®
Naturalna, hipoalergiczna

Bezpieczna opcja dla dziecka i łatwa w użyciu. Aby chronić skórę między karmieniami, pomaga utrzymać jej miękkość i zapobiegać powstawaniu nowych pęknięć.
MULTI MAM, multi-mam.com/pl/



MILA
Ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze

Są przewiewne, zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Warstwa PUL chroni ubranka przed wilgocią. Regulacja zapięć pozwala na użytkowanie przez cały okres pieluchowania. Stosowane z wkładami z bambusa, mikrofibry, tetry, itp.
Od 19,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

eprasa.pl 976ecf1197



Monge Supreme 80 g

Karmy dla kotów

Monge Supreme to linia uzupełniających karm dla kotów, podanych w formie pysznych kawałków filetowanego mięsa tuńczyka gotowanego na parze z wyjątkowymi dodatkami m.in. krabem, małżami czy matchą. 12 wyjątkowych receptur w puszkach i 13 w saszetkach, do których dodano składniki SUPERFOOD i WONDERSEA.

8,52 zł/puszka, 7,69 zł/saszetka,
MONGE, monge.shop



Kelo-Cote® Solaire

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



Maxi-Cosi Clean 3 w 1

Tworzy komfortowe środowisko do snu

Inteligentne urządzenie łączące funkcje oczyszczacza powietrza, lampki nocnej i kojących dźwięków. Skutecznie usuwa zanieczyszczenia i alergeny z powietrza, tworząc zdrowsze oraz bardziej komfortowe środowisko do snu i codziennej zabawy dziecka.

MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



Wielofunkcyjny stolik edukacyjny drewniany

Farma 12m+

Idealna zabawka dla dzieci od 1. roku życia. Stolik jest prostokątny, ma zaokrąglone brzegi i cztery stabilne szerokie nóżki, by zwiększyć bezpieczeństwo użytkowania. Zachwyca pomysłowością i estetyką, zachęcając do 8 aktywności.

JANOD, janod.pl



Zmysł, który lśni rubinowym blaskiem

Wyjątkowy choker z rubinów

To biżuteria stworzona dla kobiet, które kochają wyrafinowaną elegancję z nutą zmysłowości. Głęboka czerwień naturalnych rubinów subtelnie podkreśla linię szyi, przyciąga spojrzenia i dodaje pewności siebie przy każdej okazji.

MANDMHANDICRAFT, mandmhandicraft.pl



Detal klasy premium

Osprzęt w kolorze szary grafit

Nowość w serii Sonata o matowym wykończeniu to odpowiedź na trendy 2026 roku. Jest to odcień głęboki, ale stonowany, który stanowi doskonałą alternatywę dla klasycznej czerni i antracytu.

OSPEL, ospel.com.pl



Zoni®

Osprzęt nowej generacji od ABB

Ultrasmukłym profil (12 mm dla gniazdek i 16 mm dla łączników). Płaska, minimalistyczna forma, sześć kolorów do wyboru, eleganckie matowe wykończenia oraz dwukolorowe ramki sprawiają, że seria ta harmonijnie wpisuje się w charakter każdego wnętrza..

ABB Sp. z o.o., abb.pl



Zabawkowy Box

Duży Box

Większy zestaw dla jeszcze większej frajdy. Rozwijaj kreatywność, motorykę i wyobraźnię dziecka bez kupowania kolejnych zabawek.

169 zł, ZABAWKOWY BOX, zabawkowybox.pl



Zestaw gimnastyczny

Wspiera rozwój motoryczny, koordynację i równowagę dziecka poprzez aktywną zabawę. Różnorodne elementy zachęcają do ruchu, kreatywności i nauki podstawowych umiejętności.

CHICCO, chicco.pl

eprasa.pl 976ecf1197

Szkoły rodzenia

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

Błękitna Szkoła Ciąży i Rodzenia
https://blekitnyporod.pl/szkola-rodzenia-online/
tel. 455 513 530, kontakt@blekitnyporod.pl

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

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

eprasa.pl 976ecf1197

Zapraszamy do współpracy!

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

PŁOCK

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

POZNAŃ

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

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

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

Szkoły rodzenia dostępne na

abcdobrejmamy.pl

eprasa.pl 976ecf1197

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ABB SP. Z O.O. abb.pl
AGENITY agenity.pl
ANEX BABY anexbaby.com/pl
AFLOFARM aflofarm.com.pl
ALLES alles.pl
APC PHARMLOG SP Z O.O. apcpharmlog.eu
ASECURIN asecurin.pl
ASTRATEX astratex.pl
4BABY 4baby.pl
BAM BAM bam-bam.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BIOCODEX biocodex.pl
BOATILUS boatilus.pl
BOBUX POLSKA bobuxpolska.pl
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bocianek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartzdrowie.pl
CICATRIDINA cicatridina.pl
CRAYOLA smyk.com
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
GOFARM SP. Z O.O. SP. K. gofarm.pl
GRACO graco pl
GRANNA granna.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.com
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
KITE mykite.eu
LASSIG lassig.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIFEVAC lifevac.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MARKO BABY marko-baby.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MIELE miele.pl
MONGE monge.shop
MOTHERHOOD motherhood.pl
MULTI MAM multi-mam.com/pl/
NOVAKID novakid.pl
NUK nuk.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OSPEL ospel.com.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
SOFI BERI sofiberi.pl
STOWARZYSZENIE POLSKIEGO POMIDORA GRUNTOWEGO grunttopomidor.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RALSTON ralstoncolour.com/pl
REAL SHADES realshades.pl
REUTTER izakpol.pl
ROBICO robico.com.pl
SANPROBI sanprobi.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOSUN sosun.pl
STOP HEMO stophemo.pl
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
VIBRACELL vibracell.pl
ZABAWKOWY BOX zabawkowybox.pl

AUTOPROMOCJA



Kup poradnik „Dobra Mama" bez wychodzenia z domu



Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy"

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

eprasa.pl 976ecf1197

REKLAMA



KOLAGENCITO

Jakość oparta na doświadczeniu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C.

KolagenCito to produkt wzbogacony stworzony przez niemiecką firmę Reutter – producenta z ponad 110-letnią tradycją i doświadczeniem. Produkt powstał dzięki wiedzy doświadczonych ekspertów oraz nowoczesnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym, które gwarantują właściwy standard wykonania.

KolagenCito jest produktem opatentowanym. Masz pewność, że wybierasz oryginalny produkt pochodzący od renomowanego producenta.

Ponad 110-letnie doświadczenie firmy Reutter sprawia, że marka od pokoleń cieszy się zaufaniem konsumentów.

Zawarta w produkcie witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

KolagenCito to doskonały wybór dla osób po 25. roku życia, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę i wybierają sprawdzone produkty. Do 3 pastylek do ssania dziennie – to wygodny sposób na wzbogacenie codziennej diety w kolagen i witaminę C.

Szukaj KolagenCito w aptekach oraz sklepach zielarskich i wybierz oryginalny produkt marki Reutter – od producenta z ponad 110-letnią tradycją.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 976ecf1197

SOSUN

ogród • taras • balkon



NOWOŚĆ!

PERGOLE
Z OŚWIETLENIEM
LINIOWYM
LED

PERGOLE TARASOWE

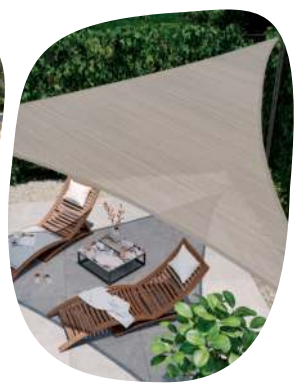
ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE

ROLETY PIONOWE I POZIOME

PARASOLE TARASOWE

POKROWCE











PRODUKCJA
SPRZEDAŻ
SERWIS

JAKOŚĆ
DESIGN
TRWAŁOŚĆ

5 LAT
GWARANCJI

ODPORNE
NA WARUNKI
ATMOSFERYCZNE

ALUMINIOWE
PRODUKTY
PREMIUM

NA TARAS,
DO OGRODU
I NA BALKON

REKLAMA

Infolinia: 530 509 110 bok@sosun.pl www.sosun.pl

epresa.pl 9788381...

Kidofen max

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

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

+ **Pyszny** truskawkowy smak bez cukru i sztucznych 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

REKLAMA

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 976ecf1197

babybrezza®



Rozpoczęcie korzystania z ekspresu Baby Brezza **zmieniło nocne karmienie** z pełnego stresu i nerwowego odmierzania miarek w logistyczny komfort, skracając czas przygotowania idealnej butelki do kilkunastu sekund i ratując nasz cenny sen.

Rafał, tata

50

rodzin w Polsce przetestowało

96%

rodziców **poleciłoby** ekspres do mleka Baby Brezza Formula Pro Advanced **innym rodzicom**!

REKLAMA

Sprawdź szczegóły niezależnych testów!

#Mamy Recenzują

epozytywna opinia.pl

eprasa.pl 976ecf1197