WYDANIE BEZPŁATNE NR 1 (46) 2026

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy

JAKI WÓZEK NA WIOSNĘ?

Wybieramy wózek na wiosenne spacery

KOLKA U DZIECI

Jak ją rozpoznać i zaradzić?

SPOSOBY WSPARCIA MIKROBIOTY JELITOWEJ

niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego

LAKTACJA

Co jest prawdą, a co mitem?

CIĄŻA, RADOŚCI I WYZWANIA

Zmiany skórne, które mogą pojawiać się u przyszłej mamy

Polecamy!



epresa.pl e71c2f7460

Duozinal

Cetirizini dihydrochloridum
+ Calcii chloridum dihydricum

(2,5 mg + 58 mg Ca^{2+})/5 ml, syrop 150 ml

Sprawdzona para





REKLAMA

Jedyne takie połączenie[1] cetyryzyny i wapnia,

które wykazują właściwości:[2,3]

- przeciwalergiczne
- przeciwzapalne
- przeciwwysiękowe
- przeciwobrzękowe

już powyżej **2. roku życia**

bez recepty

Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna pod kodem QR

1) Według danych z Rejestru Produktów Leczniczych z dnia 6.03.2026 r., Cetirizini dihydrochloridum + Calcii chloridum dihydricum. 2) CHPL Duozinal, Cetirizini dihydrochloridum + Calcii chloridum dihydricum, (2,5 mg + 58 mg Ca2+)/5 ml, syrop 150 ml, pkt 4.1 Wskazania do stosowania.
3) Chudek J., Zastosowanie, skutecznosc i tolerancja preparatów cetyryzyny w codziennej praktyce klinicznej. Problemy Medycyny Rodzinnej. 2009:1(26:70-74) Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.

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 e71c2f7460



Nosidełko wykonane zgodnie z zaleceniami fizjoterapeutów

Rodzicielstwo często zaczyna się od najmniejszych chwil: gdy dziecko układa się na Twojej piersi, gdy cisza wynika z przytulenia, gdy poruszacie się razem jak jedno. Whiz-hug powstał, aby wspierać rodziny właśnie w tych momentach — oferując komfort naturalny i prosty.

Whiz-hug został opracowany przy wsparciu fizjoterapeutów, aby zapewnić dziecku zdrową, naturalną pozycję już od pierwszych dni. Skupiając się na prawidłowym ułożeniu kręgosłupa, bioder i szyi, nosidełko pomaga maluchowi rozwijać się bezpiecznie, a rodzicom — czuć się komfortowo przez cały dzień.

W miarę jak dziecko przechodzi kolejne etapy, Whiz-hug dostosowuje się do niego. Przemyślane połączenie magnetycznych klamer, ergonomicznego siedziska i pasa biodrowego rozkładającego ciężar sprawia, że każde noszenie jest wygodne i bezpieczne. Oddychające tkaniny i możliwość regulacji pomagają zachować komfort od pierwszych dni i na kolejne etapy. Wszystkie te detale współpracują ze sobą, by każda chwila noszenia była lżejsza i bardziej zrównoważona.

Komfort i wsparcie, gdy Twoje dziecko rośnie.

Dostępny w trzech kolorach:

Cloud Mokki Lownight

www.anexbaby.com













REKLAMA

eprasa.pl e71c2f7460

Spis treści

NUMER 46 /marzec 2026



20

Niezbędnik

6 **Wielkanocny królik**
Akcesoria dla malucha i zabawki z motywem królika.

8 **Odporność malucha**
Jak o nią dbać i co stosować by ją zwiększyć?

Strefa rodziców

10 **Jaki wózek na wiosnę?**
Idealne propozycje na wiosenny spacer.

14 **Foteliki dla niemowląt**
Wybór fotelika dla najmłodszych „klientów".

40 **Kompleksowa pielęgnacja skóry dziecka**
Praktyczny przewodnik dla rodziców.

Ciąża i poród

16 **9 miesięcy zdrowia**
Jak dieta w ciąży wpływa na rozwój dziecka?

20 **Ciąża – radości i wyzwania**
Zmiany skórne, które mogą pojawiać się u przyszłej mamy.

26 **Jakie herbatki można pić w ciąży?**
Położna wskazuje kilka typów.

Strefa dziecka

32 **Kolka u dzieci**
Jak ją rozpoznać i zaradzić?

34 **Od mleczaków po zęby stałe**
Dorastanie pod okiem stomatologa.

36 **Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej**
Jak pomóc niemowlęciu urodzonemu drogą cięcia cesarskiego?

Strefa mamy

28 **Laktacja – co jest prawdą, a co mitem?**
Fakty, które warto znać.

Sprawdzone przez mamy

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

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

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



28

eprasa.pl e71c2f7460

Ząbkuje?



Camilia®

Ukoi ból i przyniesie ulgę

REKLAMA

CAMILIA® Postać farmaceutyczna: roztwór doustny. Substancje czynne oraz dawka substancji czynnych: Chamomilla vulgaris 9CH, Phytolacca decandra 5CH, Rheum 5CH aa 333,3 mg. Wskazanie do stosowania: bolesne ząbkowanie u niemowląt. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynne. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja. 16/Camilia/19.03.2026

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

BOIRON®

Twoje zdrowie zasługuje na największy szacunek

eprasa.pl e71c2f7460

Kaloo Królik Lapinoo. Lampka nocna i przytulanka w jednym. Miękki materiał, długie uszy do wiązania i delikatne światło zapewnią maluszkowi spokój oraz poczucie bezpieczeństwa.
104 zł, KALOO, smyk.pl



Pluszowy projektor dla dzieci – Króliczek – przyjaciel do snu. Wyświetla rzeczywiste konstelacje gwiazd. Posiada automatyczny wyłącznik po 45 minutach. Wyświetlane kolory: błękit oceanu, szmaragdowa zieleń i bursztyn.
110 zł, CLOUD B, cloudb.com.pl



Łóżko LUKI DESIGN. Łóżko z szufladą łączy funkcjonalność i dziecięcą wyobraźnię – dla małych odkrywców i fanów bajek. Dodaje wnętrzu ciepła i energii, a kolory oraz grafiki (do wyboru) można dopasować do pokoju i pasji dziecka.
Od 499 zł, AJKmeble,
ajkmeble.pl



Kic, kic

Wielkanocny królik

Zbliżają się święta wielkanocne. Czy Wasza pociecha ma już swojego pierwszego króliczka? Spędźcie ten cudowny czas z fascynującym światem króliczych zabaw. Przywołajmy radosną atmosferę świąt tymi pięknymi akcesoriami.

Dynamiczny smoczek LOVI PRIME o minimalistycznym designie mocno osadzonym w światowych trendach, ma nie tylko dobrze wyglądać, ale zapewniać zdrowy rozwój maluszka dbając także o jego spokój. Został zaprojektowany tak, aby wspierać naturalny rytm ssania dziecka i nie zaburzać karmienia piersią. 42,99 zł, LOVI, lovi.pl



Danuta Krasówka
FDM Fabryka Dobrych Materacy

Łóżko małej księżniczki

Łóżko małej księżniczki to coś więcej niż mebel – to jej własna, bezpieczna kraina, w której kończy się dzień pełen wrażeń. Warto, by było dopasowane do wieku i wzrostu dziecka, z lekkim zapasem na później, bo dzieci rosną szybciej, niż się wydaje. Najważniejsze jest jednak poczucie spokoju: stabilna konstrukcja, bezpieczne materiały, które łatwo utrzymać w czystości. Jeśli pojawia się barierka, powinna dawać ochronę, ale nie odbierać lekkości i swobody. Ogromną rolę gra też wygodny, przewiewny materac i solidny stelaż – bo prawdziwa magia zaczyna się wtedy, gdy sen jest naprawdę regenerujący. A klimat księżniczki? Ten tworzą detale: miękka pościel, subtelne światło, baldachim lub poduszki. Dzięki nim pokój może się zmieniać wraz z jej marzeniami, a łóżko wciąż będzie ulubionym miejscem na dobranoc.



Happy Bunny P1. Najbardziej interaktywny z króliczków Alilo, nie tylko odtwarza polskie i angielskie piosenki, bajki i kojące dźwięki, ale także zaprasza do świata muzycznych zabaw.
ALILO, alilo.pl



Bambusowy ręcznik rabbit. Wykonany z wysokiej jakości włókien bambusowych, jest niezwykle miękki, lekki i bardzo chłonny, dzięki czemu idealnie sprawdza się podczas codziennej pielęgnacji niemowląt. Przyjemny w dotyku materiał jest łagodny dla wrażliwej skóry dziecka i zapewnia komfort po każdej kąpieli.
189 zł. MY MEMI, niunio-concept.pl



eprasa.pl e71c2f7460

REKLAMA

Real SHADES

100% OCHRONY UV

JUŻ OD PIERWSZYCH MIESIĘCY ŻYCIA



gwarantowany filtr UV400 • certyfikowane • parametry rekomendowane przez specjalistów

@realshadespl

www.realshades.pl

TICKLESS

PRZECIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII

Nr 1 w Europie.



KLESZCZE?
NIE, DZIĘKUJĘ.

- w 100% bezpieczny dla dzieci już od pierwszego dnia życia i kobiet w ciąży
- wolny od chemikaliów
- działanie potwierdzone badaniami

@tickless_miteless



eprasa.pl e71c2f7460



Grinovita Junior, suplement diety, 10 saszetek. Zalecana jesienią, zimą i wczesną wiosną dla dzieci od 3. roku życia. Zawiera witaminę C i cynk oraz wyciągi i ekstrakty z owoców. Witamina C i cynk pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. GRINOVITA, zdrovit.pl

JUVIT BABY D_3. Krople doustne z pompką dozującą. 1 naciśnięcie pompki dozującej zawiera 5 µg Colecalciferolum (cholekalcyferolu), co odpowiada 200 j.m. witaminy D3. Polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety ubogiej w witaminę D3. Suplement diety. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. PPF HASCO-LEK S.A., juvit.pl





Suplement diety

Syrop Pelbez. 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





Floradix Kindervital. 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. SALUS HAUS, floradix.pl

Odporność malucha

Jak o nią dbać i co stosować by ją zwiększyć?

Małe dzieci chorują częściej niż dorośli, bo ich układ odpornościowy dopiero się rozwija. Czy da się go wzmocnić dietą, snem i codziennymi nawykami? Sprawdzamy, co naprawdę wspiera odporność malucha, a co jest tylko popularnym mitem.

eprasa.pl e71c2f7460



DESIGNED BY FREEPIK



Dr n. farm.
Natasza Piaseczna
Ekspert probiotykoterapii, neuropsychofarmakolog i wykładowca
@dr_nastaya
www.nastaya.pl

Suplementacja na odporność dla dziecka. Czy to ma sens?

Mądra suplementacja może znacząco poprawić odporność. Co prawda nie jest możliwe, aby dzieci zupełnie przestały chorować, ale infekcje mogą być znacznie rzadsze i – co najważniejsze – będą przebiegać łagodniej, bez konieczności stosowania leków i antybiotyków. Na rynku dostępne jest wiele preparatów dla dzieci – w formie syropków, żelków i pastylek. Niestety większość z nich to kombinacja cukru i czystego marketingu. W świetle badań naukowych sens mają tylko 2 rodzaje suplementów – wyrównujące niedobory witamin i minerałów kluczowych dla odporności (witamina D oraz cynk) oraz te, które wpływają na mikrobiotę i barierę jelitową (wybrane probiotyki i colostrum). Odporność pochodzi z jelit – to tutaj „trenuje się" układ immunologiczny dziecka. Warto sięgać po preparaty złożone, np. zawierające witaminę D i probiotyki oraz zadbać o to, by dawka była dostosowana do wieku dziecka i oficjalnych zaleceń.



ZATOGRIP plus. Suplement diety dla dzieci powyżej 3. roku życia. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego – w tym nosa, gardła i krtani – oraz układu odpornościowego, wspiera prawidłowe odkrztuszanie i naturalną termoregulację organizmu. Słodzony miodem wielokwiatowym. LEK-AM, lekam.pl



Althan®. Pastylki do ssania. To wyrób medyczny, który zapewnia nawilżenie i ochronę błony śluzowej jamy ustnej, gardła, strun głosowych i krtani. Zawiera starannie dobrane, naturalne składniki (porost islandzki, malwa i lipa) oraz naturalny aromat z czarnej porzeczki. Pastylki Althan można stosować już od 4. roku życia. HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

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



SANPROBI® Immuno + witamina D_3. Zawiera unikalną kompozycję trzech szczepów bakterii probiotycznych oraz witaminę D_3. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI, sanprobi.pl



IMMUNOVIT suplement diety. Żelki o smaku owoców leśnych – bez dodatku cukru. Pyszne żelki zawierają witaminy C i D oraz cynk, czarny bez, dziką różę, acerolę dla wsparcia odporności dla dzieci 3+ i osób dorosłych. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl

Tretussin® Immuno. Zawiera kompleks ImmunoTrioProtect® – unikalne połączenie czarnego bzu, aronii, beta-glukanu, liposomalnej witaminy C – dla wsparcia odporności dla dzieci od 3. roku życia i osób dorosłych. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl



Berroxin®. Syrop dla dzieci wspierający odporność. Zawiera ekstrakty z czarnego bzu, aronii i dzikiej róży oraz koncentrat soku z czarnego bzu, bogate w polifenole i antocyjany. AronPharma, sklep.aronpharma.pl



Ochrona przed kleszczami



Tickless Kid Pro. Ochrona na kleszcze, bez chemii. Bezpieczne dla dzieci już od 1. dnia życia i kobiet w ciąży, nr 1 w Europie wśród nietoksycznych środków na kleszcze. Działanie potwierdzone badaniami. Posiada akumulator do wielokrotnego ładowania, zapewniający długotrwałą ochronę. Urządzenie łatwe i szybkie w montażu, skuteczny obszar ochrony to promień o długości ok. 2,5 m. TICKLESS, tickless.pl

eprasa.pl e71c2f7460

Jaki wózek na wiosnę?

Wiosna to wyczekiwany czas na spacery z dzieckiem i niemowlakiem



MAXI-COSI, SOHO



1.



2.



3.



4.

Gondole

1. Wózek SPARK. To model 2 w 1 charakteryzujący się funkcjonalnością oraz stylem. Budka gondoli wyposażona jest przedłużany klin oraz klin wentylacyjny z moskitierą. W budce gondoli (w daszku) znajduje się wszyta blenda przeciwsłoneczna. W przedniej i tylnej części gondoli znajdują się okienka wentylacyjne, a we wnętrzu gondoli - gruby, wygodny, piankowy materac. ADAMEX, adamex.pl

2. Avionaut SIRIUS. Wózek głęboko-spacerowy 2 w 1 z bambusowym materacem, panoramiczną wentylacją strefową i zaawansowanym systemem amortyzacji. Waga dziecka: 0-22 kg. AVIONAUT, 8stars.com/pl

3. Wózek Anex Flo. Ultra lekki, kompaktowy i stylowy wózek 2 w 1. Lekka rama, podwójna amortyzacja i koła antywstrząsowe gwarantują płynność jazdy i mobilność. Gondola o wadze zaledwie 4 kg składa się w kilka sekund, a oddychający materac Sorona, ochrona UV 50+ oraz pojemny kosz na 10 kg sprawiają, że Flo to idealny wybór na co dzień. ANEX, anexbaby.com/pl

4. Fame Cabin. Lekki i kompaktowy wózek Fame Cabin zapewnia wygodę w podróży i na co dzień. Możesz dopasować do niego gondolę i fotelik, tworząc funkcjonalny zestaw idealny na każdy etap rozwoju dziecka. MAXI COSI, maxi-cosi.pl



Pronto Stroller. Wygodny wózek typu wagon dla 2–3 dzieci. Idealny dla bliźniąt i rodzeństwa rok po roku. Komfort, bezpieczeństwo i funkcjonalność na każdy spacer i podróż. PRONTO STROLLER, prontostroller.pl

eprasa.pl e71c2f7460

Spacerówki

5. City Elite® 2. Elegancka linia ramy, wsparta najnowszą technologią, gwarantuje bezpieczeństwo oraz możliwość przewożenia dziecka znacznie dłużej, bo do osiągnięcia przez nie wagi 22 kg – do ok. 4 roku życia. Obszerne i wygodne siedzisko, rozkładane niemal do pozycji leżącej wraz z regulowanym podnóżkiem i z obszerną, wentylowaną budką zapewniają komfortowe warunki podczas każdej podróży.
BABY JOGGER, baby-jogger.pl/sklep

6. Anex Air-Q. Ultra-kompaktowy wózek spacerowy idealny do podróży, zgodny z wymiarami bagażu podręcznego. Waży tylko 6,8 kg i składa się jedną ręką. Koła Airglide oraz pełna amortyzacja zapewniają płynną jazdę. Wyposażony w dużą budkę z wentylacją, regulowane oparcie (do pozycji leżącej), 5-punktowe pasy i kosz 10 kg. Kompatybilny z gondolą i fotelikiem samochodowym. ANEX, www.anexbaby.com/pl

7. Cybex Eezy S Twist +2. Wszechstronna spacerówka z obrotowym siedziskiem 360°, ergonomiczną pozycją leżącą i amortyzacją na cztery koła. Gotowa na system podróżny – z możliwością wpięcia gondoli Cot S oraz fotelika samochodowego. CYBEX, https://www.cybex-online.com/pl/pl

8. Spacerówka Agil. Łączy nowoczesny design z praktycznymi rozwiązaniami, które ułatwiają codzienne spacery. Lekka konstrukcja, regulowane oparcie i podnóżek oraz rozkładany daszek zapewniają dziecku komfort w każdej sytuacji. O bezpieczeństwo dbają 5-punktowe pasy i hamulec nożny, a duże, miękkie koła gwarantują płynną jazdę. CARETERO, caretero.pl

5.



6.



7.



8.





ZEO. Modny wózek dla małych podróżników, którzy powoli odkrywają świat. Klasyczne zestawienia kolorystyczne, prosta linia oraz połączenie elegancji ze sportowym stylem, oraz liczne udogodnienia techniczne sprawiają, że wózek nie tylko ładnie wygląda, ale jest także funkcjonalny, wygodny, a przede wszystkim bezpieczny. CAMARELO, camarelo.pl



Fluxo. Wózek dziecięcy Fluxo to połączenie nowoczesnego designu, funkcjonalności i komfortu, który sprawia, że każdy spacer staje się przyjemnością zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. BEBETTO, bebetto.eu



Anex Air Z Plus. Lekki i kompaktowy wózek spacerowy idealny do miasta i podróży. Waży ok. 7 kg, składa się jedną ręką i nadaje się dla dzieci od urodzenia do 22 kg. Posiada odwracane siedzisko, amortyzację wszystkich kół, dużą budkę z filtrem UV 50+ oraz dobrą wentylację. Zapewnia komfort dziecku i wygodę użytkowania na co dzień. ANEX, anexbaby.com/pl

eprasa.pl e71c2f7460

Przyda się



REAL SHADES, model Chill. Okulary przeciwsłoneczne dla dzieci, także dla niemowląt od 0 do 2. roku życia. Posiadają gwarantowany filtr UV400 potwierdzony badaniami. Wykonane w 100% z bezpiecznych materiałów (bez rtęci, ftalanów i BPA). Ich parametry są rekomendowane przez specjalistów. Mają wytrzymałe, nietłukące szkła z poliwęglanu, są lekkie i elastyczne. 89 zł, REAL SHADES, realshades.pl



Prześcieradła z gumką do gondoli 2 pak. Wykonane z wysokiej jakości, grubej dzianiny bawełnianej. Przyjemnie wyścielają wózek maleństwa i doskonale ochronią materac przed zabrudzeniem. Gumka ułatwia założenie oraz dopasowanie prześcieradła i zapobiega przesuwaniu się. 100% bawełna, certyfikat OKO-TEX Standard 100. Wyprodukowano w Polsce.
109 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl



Dynamiczny smoczek LOVI PRIME. O minimalistycznym designie mocno osadzonym w światowych trendach, ma nie tylko dobrze wyglądać, ale zapewniać zdrowy rozwój maluszka dbając także o jego spokój. Został zaprojektowany tak, aby wspierać naturalny rytm ssania dziecka i nie zaburzać karmienia piersią. 42,99 zł,LOVI, lovi.pl



CYBEX EEZY S TWIST +2



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



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. Można na nim zamontować jedno lub dwa siedzenia/gondolę/foteliki samochodowe – w zależności od potrzeb. 4199 zł (wersja podstawowa, z 1 siedziskiem), THULE, thule.com.pl-pl

eprasa.pl e71c2f7460

ZERO-G

Najlżejszy system podróżny od Maxi-Cosi: fotelik dla niemowląt Coral Slide Pro i wózek Fame Cabin



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Najlżejszy system podróżny na rynku – Zero-G od Maxi-Cosi

Pierwsze miesiące z dzieckiem to czas ciągłego przemieszczania się – z domu do samochodu, z samochodu na spacer, czasem w podróż lub do komunikacji miejskiej. W takich sytuacjach liczy się przede wszystkim wygoda, lekkość i rozwiązania, które naprawdę ułatwiają codzienność. Z myślą o mobilnych rodzicach powstał Zero-G Travel System od Maxi-Cosi, czyli najlżejszy system podróżny dostępny na rynku.

W jego skład wchodzą fotelik samochodowy Coral Slide Pro, wysuwana baza Slide Pro oraz kompaktowy wózek Fame Cabin, który może być używany od narodzin dziecka wraz z gondolą. Dzięki bazie Slide Pro fotelik można łatwo obrócić i wysunąć z samochodu, co znacząco ułatwia wkładanie i wyjmowanie dziecka.

Lekkość, która naprawdę ułatwia codzienność

Fotelik ze stałeżem waży jedynie 8,5 kg, dzięki czemu łatwo zabrać go w podróż lub wnieść po schodach. Modułowa konstrukcja Coral Slide Pro pozwala wyjąć ultralekkie nosidło o wadze 2,5 kg, co znacząco ułatwia przenoszenie dziecka.

Nosidło można połączyć ze specjalnym pasem do przenoszenia, co pozwala wygodnie nosić dziecko w foteliku, nawet wtedy, gdy nie korzystamy ze stelaża wózka.

Funkcjonalność w podróży

Wózek Fame Cabin oferuje również funkcje przydatne podczas codziennych spacerów i podróży – zintegrowane światła LumiRide LED, poprawiające widoczność po zmroku oraz port USB-C, umożliwiający wygodne ładowanie telefonu poza domem.

Zero-G to propozycja dla rodziców, którzy szukają lekkiego i funkcjonalnego systemu podróżnego, pozwalającego zachować mobilność także po pojawieniu się dziecka.

MAXI-COSI®

eprasa.pl e71c2f7460

Foteliki dla niemowląt



Thule Maple z bazą Thule Alfi. Fotelik dla niemowląt Thule Maple w połączeniu z bazą ISOFIX to wygodne w obsłudze i super-bezpieczne (zwycięzca testu ADAC) rozwiązanie do podróżowania autem dla najmłodszych. Oferuje również ergonomiczny tryb leżenia na płasko. 2448 zł (fotelik + baza), THULE, thule.com.pl-pl



Pixel 3. Nowy Pixel 3 to następca kultowego Pixel PRO 2.0 C z certyfikatami ADAC i AGR. Jeszcze lżejszy - tylko 2,3 kg. Wkładka dopasowuje się do rosnącego malucha, a fotelik można łatwo zamontować na bazie lub pasach samochodowych. AVIONAUT, avionaut.com

Wybór odpowiedniego fotelika uzależniony jest od wzrostu, wagi oraz wieku maluszka





Rafał Mazurkiewicz
ekspert MAXI-COSI,
@ten_z_maxicosi

Bezpieczeństwo, wygoda i codzienna funkcjonalność

Choć bezpieczeństwo fotelika jest absolutnym priorytetem, przyszli rodzice powinni pamiętać także o wygodzie i ergonomii. Dobrze dobrany model pozwala dziecku przyjąć pozycję odpowiednią do wieku i sytuacji – od pełnego leżenia do snu, przez regulowaną pozycję półleżącą, aż po siedzenie, gdy maluch chce obserwować otoczenie. Warto zwrócić uwagę na rozwiązania, które ułatwiają codzienne korzystanie z fotelika: możliwość obrotu, wysunięcia z samochodu czy intuicyjny montaż realnie odciążają kręgosłup rodzica. Pomocnym wyznacznikiem jest certyfikat AGR, potwierdzający, że konstrukcja jest bezpieczna dla pleców zarówno dziecka, jak i opiekuna. Dzięki temu fotelik staje się nie tylko ochroną, ale też wsparciem w codziennych podróżach.





Coral Slide Pro. Pierwszy modułowy fotelik z wyjmowanym ultralekkim nosidłem (2,5 kg). Skorupa może pozostać w aucie, a dziecko przenosisz wygodnie w miękkim nosidle. Rozkładany do pozycji leżącej, montowany na obrotowej i wysuwanej bazie. Bezpieczny, lekki i bardzo praktyczny w codziennym użyciu. MAXI-COSI, maxicosi.pl

Cybex Cloud T i-Size. Fotelik niemowlęcy, zwycięzca testów ADAC 10/2023 (Good, 1.7). Zapewnia pozycję leżącą po wpięciu na ramę wózka oraz ergonomiczną pozycję odchyloną podczas użytkowania z bazą. Posiada 12-stopniową regulację zagłówka oraz certyfikat AGR, potwierdzający wsparcie dla prawidłowego rozwoju kręgosłupa dziecka. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl





Chicco Kory Plus i-Size. Otrzymał 4 gwiazdki w testach ADAC i TCS, potwierdzając wysoką jakość ochrony. Fotelik oferuje podwójną możliwość montażu – na Bazie Full 360 i-Size lub przy użyciu 3-punktowego pasa samochodowego. Regulowany zagłówek zintegrowany z pasami pozwala dopasować fotelik do wzrostu malucha. 859 zł, CHICCO chicco.pl

2 w 1 fotelik i wózek: Doona X. W pełni zintegrowany system podróżny, który w kilka sekund zmienia się z fotelika samochodowego w wózek. Zwalnia miejsce w bagażniku i ułatwia każdy krok - od wyjścia na zakupy, po lot samolotem. W trybie wózka Doona X oferuje trzy pozycje odchylenia, w tym niemal całkowicie leżącą, która pozwala dziecku wygodnie odpocząć w czasie spaceru. 2399 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



epras.pl e71c2f7460

little dutch

enjoy the little things









Otulone miłością od Little Dutch

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

Little Dutch – z miłości do najmłodszych.

REKLAMA

kids INSPIRATIONS

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

little dutch
little_dutch_polska

eprasa.pl e71c2f7460

9 miesięcy zdrowia



Jak dieta w ciąży wpływa na rozwój dziecka?

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e71c2f7460

dłem jodu będą ryby morskie, nabiał, jajka czy sól jodowana.

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

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

Dietosfera: Ciąża to specyficzny moment w życiu kobiety. A dostarczenie odpowiednich składników odżywczych wynikających z rozwoju płodu, ale też adaptacji organizmu kobiety do nowych wymagań jest kluczowe. Niezależnie od trymestru, dieta powinna być dobrze zbilansowana i dostarczyć odpowiednią ilość energii, szczególnie w ostatnim trymestrze ciąży, kiedy to rozwijające się dziecko ma też coraz większe potrzeby rozwojowe. Bardzo istotne w całym etapie ciąży jest to, aby wyeliminować alkohol, papierosy, surowe i niedogotowane mięso, surowe ryby czy jaja oraz niepasteryzowane produkty mleczne. Koniecznie trzeba pamiętać, aby dokładnie myć warzywa i owoce, a wszystko po to, aby uniknąć niebezpiecznego zakażenia bakteryjnego: toksoplazmozą, salmonellą czy listerią. Dobrze jest również ograniczyć spożycie kawy do 1-2 filiżanek dziennie.

O ile pierwszy trymestr ciąży nie jest wymagający pod względem energetycznym to już w drugim i trzecim – w zależności od wyjściowej masy ciała kobiety – zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o ok. 300 / 450 kcal. Pierwszy trymestr jest też trudny ze względu na brak apetytu i mdłości. Warto wtedy jeść mniejsze lekkostrawne posiłki, ale bardziej regularnie, aby nie doprowadzać do spadków glukozy, które mogą nasilać nieprzyjemne mdłości. W tym czasie trzeba zwrócić większą uwagę na kwas foliowy i/ lub suplementację tym związkiem. W drugim trymestrze warto zwrócić uwagę na pełnowartościowe białko – budulec tkanek maluszka, ale też żelazo, kluczowe dla produkcji hemoglobiny – pomaga zapobiegać anemii, wapń – wspierający rozwój kości i zębów, kwasy omega 3 – niezbędne do rozwoju układu nerwowego. W trzecim trymestrze należy cały czas monitorować żelazo, dbać o DHA i wapń w diecie oraz dobre jakościowo białko. Na tym etapie może pojawić się zgaga czy zaparcia. Warto zadbać o błonnik pokarmowy i produkty, które mają za zadanie zapewnić równowagę kwasowo – zasadową. Pamiętać należy o płynach i odpowiednio dobranej do potrzeb matki i dziecka suplementacji – najlepiej po konsultacji z lekarzem prowadzącym.

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

Dietosfera: Wyliczone makroskładniki mogą pomóc w ustaleniu indywidualnych potrzeb energetycznych młodej mamy. W ciąży nie trzeba liczyć kalorii, ale można zorientować się i kontrolować ilość

REKLAMA



POLSKI POMIDOR Z GRUNTU NAJLEPSZY

SOK POMIDOROWY
TO NATURALNY IZOTONIK,
KTÓRY DOSKONALE WSPIERA
ORGANIZM PO DNIU PEŁNYM WYZWAŃ.
PEŁEN WITAMIN I MINERAŁÓW,
TO IDEALNY SPOSÓB NA NAWADNIANIE
I DOSTARCZENIE ENERGII.

Pobierz e-book
z przepisami

www.grunttopomidor.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

eprasa.pl e71c2f7460

potrzebnego białka, tłuszczu czy węglowodanów. W pierwszym trudnym ze względu na mdłości i brak apetytu trymestrze zobaczyć czy dostarczamy odpowiedniej ilości białka i energii. Taka dodatkowa informacja, często pomaga czuć się bezpieczniej, świadomie podejmować decyzje żywieniowe, które mają wspierać zdrowie mamy, ale przede wszystkim rozwój i zdrowie dziecka.

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

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

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

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

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

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

Spotkałyśmy się też z opinią, że w ciąży „nie można jeść ryb". Jest to oczywiście nie prawdą, bo ryby są bardzo ważne w diecie ciężarnej, dostarczają DHA – kwasu tłuszczowego omega-3 niezbędnego dla rozwoju mózgu dziecka. Należy wybierać te o niskiej zawartości rtęci (łosoś, pstrąg, dorsz, sardynki), a unikać np. tuńczyka (dużo rtęci) oraz surowych ryb i sushi (ryzyko zakażeń). Ryby dostarczają DHA – kwasu tłuszczowego omega-3 niezbędnego dla rozwoju mózgu dziecka.

Słyszałyśmy też teorie, że ciężarna powinna unikać nabiału i jajek. Nabiał jest bardzo ważny, ale trzeba uważać na produkty z mleka niepasteryzowanego. Unikać serów pleśniowych, camemberta, brie, oscypka – jeśli są niepasteryzowane. Za to zupełnie bezpieczne i wskazane w diecie ciężarnej są: twaróg, jogurt, ser żółty, mozzarella – jeśli są pasteryzowane. Pasteryzowany nabiał to świetne źródło wapnia, białka i witamin z grupy B. Podobnie jest z jajkami, są bardzo zdrowe, ale powinny być dobrze ugotowane lub usmażone. Jedynie surowe jajka (np. w majonezie domowym, kogel-mogel) mogą przenosić salmonellę. Jajka dostarczają choliny – kluczowego składnika dla rozwoju mózgu dziecka.

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

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



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



DESIGNED BY FREEPIK



Cukierki Melisowe firmy Reutter. Zawierają naturalny ekstrakt z melisy. Melisa pomaga w zachowaniu spokoju, sprzyja poczuciu odprężenia umysłowego oraz poprawia trawienie i łagodzi bóle miesiączkowe. Cukierki ziołowe firmy Reutter to wiekowa tradycja i oryginalna receptura. Dostępne w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.pl

Robico





KEFIR ROBICO to produkt w czystej postaci, w jego skład wchodzi tylko mleko i żywe kultury drobnoustrojówkefirowych. Jest źródłem pełnowartościowego białka, witamin, a także składników mineralnych, w tym przede wszystkim łatwo przyswajalnego wapnia.

KEFIR ROBICO ma wysoką zawartość przyjaznej i różnorodnej mikroflory. Jego codzienne spożywanie todoskonały sposób na zasilenie organizmu w przyjazne bakterie, a co za tym idzie korzystny wpływ na funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz wsparcie pracy układu odpornościowego. Ze względu na to, że kefir przyspiesza regenerację oraz zmniejsza zmęczenie, jest także doskonałym wyborem dla osób, które dbają o swoją sylwetkę i aktywnie uprawiają sport.

REKLAMA

Ten smak Robicolosalną różnicę

robico.com.pl

eprasa.pl e71c2f7460

Ciąża – radości i wyzwania

Zmiany skórne, które mogą pojawiać się u przyszłej mamy

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



Choć dla większości kobiet ciąża to upragniony czas w życiu, kiedy oczekuje się przyjścia na świat swojego dziecka, oznacza też jednak okres, w którym mogą pojawiać się różne zmiany skórne. Wśród nich wymienić można choćby przebarwienia, trądzik, cellulit czy rozstępy.

Wszystkiemu winne hormony

Odpowiedź na pytanie o głównego winowajcę tej sytuacji można zamknąć w jednym zdaniu: wszystkiemu winna jest burza hormonalna trwająca w tym czasie w organizmie kobiety. Główne problemy, z którymi w tym czasie kobiety zgłaszają się do kosmetologów, to: związane ze spadkiem lipidów wysuszenie skóry, powstające przebarwienia i ich bardzo duże nasilenie prowadzące do powstawania melasmy, lecz również zmiany trądzikowe o charakterze zarówno zaskórników zamkniętych, jak i zmian trądzikowych o charakterze zapalnym. Problemami dotyczącymi zarówno twarzy, jak i ciała, są obrzęki limfatyczne, a w przypadku samego ciała - cellulit oraz wiotkość skóry czy rozstępy.

Wysuszenie skóry

Drugim z najczęściej występujących w ciąży problemów jest powstawanie przebarwień. W ich kontekście również trzeba mieć świadomość, że mają one bezpośredni związek z "szalejącymi" w tym czasie hormonami. Najistotniejszą rolę spośród nich odgrywa melanotropina (MSH), której receptory zlokalizowane są w melanocytach (komórki barwnikowe skóry). W momencie, kiedy ich poziom wzrasta, rośnie też ich aktywność. Dlatego też kobiety w ciąży powinny stosować kremy z wysokim SPF, nawet 50, czy z blokerami - wbrew krążącym w internecie mitom na temat tego, że kremy te mogą przenikać do krwioobiegu. Jednocześnie warto dodać, że wybierając ochronę przeciwsłoneczną, stawiać trzeba na dobrej jakości preparaty, najczęściej dostępne w klinikach kosmetologii i aptekach - tak, aby były one dla nas w pełni bezpieczne.

Zmiany trądzikowe

Kolejnym problemem są zmiany trądzikowe, które pojawiają się przede wszystkim w pierwszym i trzecim trymestrze ciąży. Są one efektem dynamicznych zmian w gospodarce hormonalnej. Głównym winowajcą jest w tym kontekście progesteron, pobudzający aktywność gruczołów łojowych, mogący prowadzić do nadprodukcji sebum i zatykania ujść mieszków włosowych. Cały układ odpornościowy ciężarnej skupia się przede wszystkim na ochronie dziecka. W związku z tym również układ odpornościowy skóry może być zaburzony. Wahania hormonalne mogą wpływać na zaburzoną równowagę mikrobiomu skóry, sprzyjając powstawaniu bakterii trądzikowych - ze względu na zachodzące zmiany poziomu pH w skórze.

Obrzęki limfatyczne i cellulit

Kolejne zagadnienia, które nie bez powodów większość kobiet kojarzy z okresem ciąży, to obrzęki i cellulit. Oba z nich związane są z retencją wody (zatrzymywanie się jej nadmiaru w organizmie), czyli problemem dotykającym głównie kobiety w drugim i trzecim trymestrze ciąży. Retencja wody nie omija również kończyn górnych. W końcu zmienia się cały organizm kobiety - również jeśli chodzi o klatkę piersiową i rozrost biustu, co także generuje obrzęki i uczucie ucisku.

Dolegliwości przemijające i pozostające

Problematyczność omawianych wcześniej dolegliwości jest o tyle akceptowalna, że jeśli pozostają one odpowiednio zadbane, po okresie ciąży i połogu z reguły ustępują. Są też jednak niechciane "pamiątki", które po ciąży mogą pozostać z kobietą na długo, a czasem i na zawsze. Mowa tutaj zwłaszcza o rozstępach, których pozbycie się jest następnie już bardzo trudne.



eprasa.pl e71c2f7460

Co ciężarna może i powinna?

Co kobieta w ciąży powinna robić, aby mieć swój wygląd pod kontrolą? Trzeba zacząć od tego, aby nie bagatelizować pojawiających się problemów. Brak odpowiedniego zadbania i zatroszczenia się o swoje ciało, będzie miał wpływ na ich kondycję po zakończeniu ciąży. Jeśli mowa o zabiegach, to powinny być one poprzedzone konsultacją. Po to, aby kobieta nie musiała wybierać zabiegów samodzielnie. W profesjonalnych gabinetach kosmetologicznych czy medycyny estetycznej pracują specjaliści często dedykowani specjalnie ciężarnym. Warto konsultować się właśnie u tego typu specjalistów, dokonać cyfrowej analizy skóry, sprawdzić, co dzieje się w skórze właściwej, zobaczyć, jak wygląda przepływ naczyń i jak głęboko zlokalizowane są przebarwienia, a wreszcie ustalić plan działania w ramach możliwości czasowych i finansowych danej kobiety. Trzeba skupiać się na liniach produktów typu sensitive, hydrobarierowych, które wzmacniają zarówno skórę wrażliwą, jak i naczyniową. Stawiajmy na produkty niepodrażniające, a intensywnie kojące naszą skórę. Najtrudniejsze do pracy z punktu widzenia kosmetologa są zmiany trądzikowe. Na szczęście
ich zaostrzenie



ADOBE STOCK

epresa.pl/e71c2f7460



bardzo często łagodnieje, kiedy kobiecie udaje się odbudować płaszcz hydrolipidowy. To dlatego jego odbudowa powinna być podstawą wszelkich dalszych działań. Jeśli natomiast mowa o ciele, "królową" zabiegów w tym czasie jest drenaż limfatyczny, a więc popularna endermologia. Wybierać trzeba gabinety pracujące na endermologii o charakterze medycznym, a nie na jej tanich, nieprzebadanych zamiennikach. Generalnie w ciąży trzeba zwracać uwagę na sprzęty, z użyciem których zabiegi są wykonywane, nie wybierając tych, które emitują jakąkolwiek energię do ciała. Choć urządzenia medyczne oferują programy dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży, ważne jest, aby nie wykonywać tych zabiegów w pierwszym trymestrze ciąży. Dopiero drugi i trzeci trymestr w pełni na to pozwalają, jednak przy zastrzeżeniu, że mowa jest o kobietach w ciąży o przebiegu prawidłowym.

Dopiero po trzech miesiącach od porodu warto przeprowadzić dokładną analizę i stworzyć poporodowy beauty plan według zaleceń kosmetologa.

Jak przeciwdziałać problemom przed ciążą?

Główną wskazówką dla przyszłych mam, dzięki której możliwe jest przygotowanie się do opisanych wcześniej dolegliwości, jest praca nad elastycznością skóry. Aby usprawnić przepływ krwi i limfy, wykonuje się zabiegi stymulujące w postaci drenaży limfatycznych endermologią. Przed planowaną ciążą warto również korzystać z technologii wykorzystujących energię, typu fala radiowa czy ultradźwięki. Wszystko po to, aby usprawnić elastyczność włókien kolagenowych i elastynowych. W ten sposób pobudzimy skórę do produkcji nowego kolagenu, aby była ona jak najlepiej przygotowana na czekający ją efekt rozciągnięcia.

Co po ciąży?

Kiedy więc następuje moment, w którym kobieta może już swobodnie i bez obaw w pełni powrócić do wcześniejszych przyzwyczajeń pielęgnacyjnych? Dopiero po trzech miesiącach od porodu warto przeprowadzić dokładną analizę i stworzyć poporodowy beauty plan według zaleceń kosmetologa. Najczęściej wydarza się to jednak dopiero po pół roku, gdyż to wtedy życie kobiety powraca do względnej normy. W związku z tym najczęściej dopiero wtedy trafia ona do gabinetu na kompleksową diagnostykę.

PHARMACERIS M TOCOREDUCT™ FORTE. Skutecznie redukuje rozstępy i blizny po porodzie. Łagodzi świąd, pieczenie i podrażnienia. Ujędrnia, nawilża i wspiera regenerację skóry. Hipoalergiczny, bezpieczny od 4. miesiąca ciąży i po porodzie. Posiada pozytywną opinią Instytutu Matki i Dziecka Nr OP-F-5412/14/2021. PHARMACERIS, pharmaceris.com





Vagical Protect. Pianka do higieny intymnej, 250 ml. Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, w uczuciu świądu i pieczenia. Naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolicy intymnych. FARMINA Sp. z .o.o., vagical.pl

Kosmetyki z linii Pedipur. Linia zawiera zmiękczający krem do suchych i popękanych pięt Pedipur Heel, odświeżający dezodorant wspierający walkę z nadpotliwością i grzybicą stóp Pedipur Deo oraz puder w płynie - Pedipur S dla osób zmagających się z mocnym poceniem się stóp i dłoni. PEDIPUR, herbapol.net





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 przerostej 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

eprasa.pl e71c2f7460



Wyprodukowane w Polsce, nagradzane w Europie

Dynamiczne smoczki PRIME i butelka LOVI Mammafeel

chronią to co najcenniejsze dla mamy i jej dziecka wspierając karmienie naturalne

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Magdalena Mazur
neurologopeda, autorka badań nad butelką LOVI Mammafeel

LOVI to polska marka o światowej renomie. Jej produkty powstają przy współpracy ekspertów i samych rodziców, co pozwala dobrze rozumieć potrzeby młodych rodzin i tworzyć rozwiązania odpowiadające na wyzwania od pierwszych chwil macierzyństwa. Marka zdobywa wiele prestiżowych nagród przyznawanych przez międzynarodowe instytucje i ekspertów, za wyjątkową jakość i kreatywność w świecie opieki nad najmłodszymi.

Wśród nich Prix de l'Innovation, przydzielona we Francji podczas najważniejszych targów Salon Bébé Paris 2025! Czy Grand Prix w kategorii Akcesoria do Pielęgnacji Niemowląt, przyznane przez panel ekspertów i rodziców w konkursie Mam'Advisor 2026, organizowanym przez najważniejszy francuski magazyn parentingowy magicmaman. Produkty uzyskują wysoką rekomendację certyfikowanych położnych także za granicą o czym świadczą między innymi testy przeprowadzone w Niemczech na portalu Hebammen-testen.de. **W początkowych miesiącach życia maluszka kluczową rolę odgrywa naturalny odruch ssania, wspierający zarówno karmienie, jak i uspokajanie dziecka.** Dlatego tak ważne są rozwiązania, które wspierają ten naturalny mechanizm i pomagają dziecku spokojnie się nakarmić, wyciszyć oraz poczuć bezpiecznie już od pierwszych dni życia. Z tego powodu eksperci opracowują produkty, które mają dbać o bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój dzieci. Tak powstały **Mammafeel – butelka wpierająca karmienie piersią oraz PRIME – smoczek dynamiczny, który nie zaburza odruchu ssania**. Razem tworzą spójny zestaw wspierający maluszka w najważniejszych momentach jego codzienności już od pierwszych dni życia.

Butelka LOVI Mammafeel inspirowana kobiecą piersią to odpowiedź na potrzeby mam, które chcą karmić butelką nie tracąc przy tym emocjonalnego kontaktu z dzieckiem. Skuteczność tego produktu potwierdzają pozytywne opinie rodziców oraz rzetelne badania przeprowadzone przez neurologopedę Magdalenę Mazur z udziałem 102 noworodków i niemowląt do 12. miesiąca życia*.

Jeśli mama chce lub musi karmić butelką, albo chce karmić dziecko naprzemiennie, to korzystając z butelki Mammafeel, zapewnia dziecku prawidłowy rozwój najważniejszych obszarów buzi, których maluszek używa podczas jedzenia z piersi. Dziecko realizuje niemal taki sam wzorzec ssania i na piersi mamy, i z LOVI Mammafeel, czyli zawsze jest podobnie, łatwo, przyjemnie i spokojnie - zaznacza neurologopeda Magdalena Mazur.

Takie rezultaty są możliwe dzięki specjalnej konstrukcji smoczka inspirowanego budową piersi mamy. Jego miękka końcówka wydłuża się i kurczy w rytm ssania dziecka, a cielisty pierścień imituje fakturę otoczki brodawki, ułatwiając maluszkowi prawidłowe ułożenie ust i szczelne objęcie smoczka, co sprzyja efektywnemu pobieraniu pokarmu i może pomóc zmniejszyć ryzyko kolki. **Dynamiczny smoczek LOVI PRIME o minimalistycznym designie zgodnym z obecnymi trendami, ma zapewniać zdrowy rozwój maluszka dbając także o jego spokój.** Podobnie jak butelka Mammafeel, został zaprojektowany tak, aby wspierać naturalny rytm ssania dziecka i nie zaburzać karmienia piersią. Jego dynamiczna silikonowa gumka, wykonana z materiału o zróżnicowanej grubości, rozciąga się i kurczy zgodnie z rytmem ssania maluszka. Symetryczny kształt smoczka inspirowany brodawką sutkową sprawia, że dziecko może ssać w sposób zbliżony do naturalnego. Profilowana tarczka z wycięciem ułatwia oddychanie noskiem i przełykanie śliny jak przy piersi mamy, a także jak najmniej przylega do skóry, co ułatwia swobodny przepływ powietrza i zmniejsza ryzyko podrażnień. Smoczek jest lekki, a dzięki spłaszczonej gumce i cienkiej szyjce pozostaje bezpieczny dla rozwoju zgryzu i mowy**. Taka konstrukcja umożliwia dziecku swobodne domknięcie ust oraz prawidłową pracę dziąseł podczas ssania.



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.

**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.*

***Pod warunkiem przestrzegania zaleceń ortodontycznych i neurologopedycznych.*

kod: *ABC20LOVI*
20% zniżki na nieprzecenione produkty

eprasa.pl e71c2f7460

babybrezza

Karmienie na już – w dzień i w nocy



Pierwsze miesiące z maluszkiem to czas pełen emocji, bliskości i intensywnych doświadczeń. To również okres, w którym młode mamy każdego dnia mierzą się z nowymi wyzwaniami. Choć opieka nad dzieckiem przynosi ogrom radości, bywa też fizycznie i psychicznie wymagająca – szczególnie wtedy, gdy sen staje się towarem deficytowym.

Nie każda mama ma możliwość i komfort, by w każdej chwili nakarmić dziecko piersią. Trudności laktacyjne, konieczność dokarmiania mlekiem modyfikowanym lub regularne odciąganie pokarmu sprawiają, że proces karmienia staje się bardziej złożony. Dochodzą kolejne etapy: mycie i sterylizacja elementów laktatora oraz butelek, gotowanie i studzenie wody, sprawdzanie jej temperatury, precyzyjne odmierzanie miarek i dokładne mieszanie. W teorii brzmi to prosto, w praktyce – zwłaszcza w środku nocy – łatwo o pomyłki i frustrację. Mama musi pozostawać w ciągłej gotowości. Gdy dziecko śpi, ona często zamiast odpoczywać, sprawdza zapasy, myje i wyparza butelki, przygotowując się na kolejne karmienie. Nic więc dziwnego, że coraz więcej rodziców poszukuje rozwiązań, które realnie odciążają ich w codziennej opiece nad niemowlęciem i pozwalają odzyskać cenne minuty snu i spokoju.

Bo gdy głodne dziecko płacze i głośno domaga się swojego posiłku, liczy się każda sekunda.

W odpowiedzi na realne potrzeby rodziców powstały automatyczne ekspresy do mleka modyfikowanego, które znacząco usprawniają proces karmienia. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych rozwiązań na świecie są urządzenia marki **Baby Brezza** – światowego lidera w produkcji ekspresów do mleka modyfikowanego.

Baby Brezza jako pierwsza marka wprowadziła automatyczne ekspresy do mleka modyfikowanego do produkcji na skalę światową. Od kilkunastu lat konsekwentnie rozwija i udoskonala swoje technologie, stawiając na precyzję, bezpieczeństwo i wygodę użytkowania. Dziś urządzenia tej marki są wykorzystywane i doceniane przez rodziców w ponad 150 krajach na całym świecie.

Flagowy model ekspresu Baby Brezza Formula Pro Advanced automatycznie przygotowuje mleko w idealnych proporcjach i odpowiedniej temperaturze. Zapewnia bardziej precyzyjne dawkowanie proszku i wody, eliminując ryzyko błędów, które mogą pojawić się przy ręcznym przygotowywaniu posiłku. Każdy element urządzenia jest starannie zaprojektowany i przemyślany tak, aby zapewnić bezproblemowe użytkowanie, wysoką jakość wykonania oraz trwałość na lata.

Szczególnie w nocy ekspres okazuje się nieocenionym wsparciem.





eprasa.pl e71c2f7460

Dzięki temu, że ekspres zapamiętuje ostatnie ustawienia, jedno naciśnięcie przycisku start wystarczy, by w kilka sekund przygotować gotową butelkę ciepłego mleka – zanim dziecko zdąży się na dobre rozpłakać. To rozwiązanie, które realnie wpływa na komfort całej rodziny: maluch szybciej się uspokaja, a mama może szybciej wrócić do snu i lepiej się zregenerować.

Automatyczne ekspresy do mleka są także ogromnym ułatwieniem dla rodziców bliźniąt i trojaczków oraz w sytuacjach, gdy mama wraca do pracy, a dziecko zostaje pod opieką dziadków lub niani. Intuicyjna obsługa sprawia, że każdy opiekun może bez stresu przygotować posiłek – bez zastanawiania się nad temperaturą wody czy liczbą miarek. A mama jest spokojna, że wszystko idzie zgodnie z planem.

Jakość i funkcjonalność urządzeń Baby Brezza zostały wielokrotnie potwierdzone przez ekspertów i rodziców na całym świecie. Model Formula Pro Advanced zdobył kilkadziesiąt prestiżowych nagród branżowych, w tym również w Polsce – m.in. **Nagrodę Główną Komitetu Ochrony Praw Dziecka** przyznawaną produktom realnie wspierającym dobro i bezpieczeństwo najmłodszych.

W codzienności młodych rodziców liczą się rozwiązania, które są nie tylko nowoczesne, ale przede wszystkim sprawdzone, bezpieczne i zaprojektowane z myślą o realnych potrzebach. Dlatego coraz więcej rodzin na całym świecie wybiera automatyczne wsparcie w karmieniu – szybko, precyzyjnie i bez zbędnego stresu.

Mycie i czyszczenie butelek – zapomnij o staniu nad zlewem

Sterylizacja – kluczowa dla zdrowia noworodka

W pierwszych miesiącach życia układ odpornościowy dziecka dopiero się rozwija. Dlatego specjaliści zalecają regularną sterylizację butelek, smoczków i części laktatora – najlepiej po każdym użyciu, szczególnie w przypadku noworodków i wcześniaków. Sterylizacja eliminuje bakterie, wirusy i pleśń, które mogą gromadzić się w trudno dostępnych miejscach.

Zamiast wyparzać akcesoria w garnku, młode mamy mogą skorzystać ze sterylizatora **Baby Brezza Sterilizer Dryer Advanced**, który sterylizuje parą i suszy gorącym powietrzem z filtrem HEPA już w 30 minut. Urządzenie usuwa **99,9% zarazków**, a wysterylizowane przedmioty pozostają higieniczne nawet przez 48 godzin, jeśli pokrywa pozostaje zamknięta. To wygodne, szybkie i bezpieczne rozwiązanie, które pozwala mamie w tym czasie napić się ciepłej kawy, złapać chwilę oddechu lub po prostu pobyć z dzieckiem.

Jednak mycie butelek, smoczków czy części laktatora to jedna z najbardziej czasochłonnych czynności w pierwszych miesiącach życia dziecka. Dobrze znają to mamy, które odciągają swój pokarm lub dokarmiają mlekiem modyfikowanym. Tradycyjne szorowanie szczotką bywa wyczerpujące, a przy zmęczeniu łatwo pominąć trudno dostępne zakamarki. Na szczęście ten problem można rozwiązać dzięki automatyzacji. Przenośna myjka **Bottle Washer Pro od Baby Brezza** całkowicie zmienia tę żmudną codzienność mam i działa jak przenośna ‘zmywarka’ do butelek i akcesoriów. Urządzenie, które zrobi już absolutnie wszystko za rodziców: automatycznie myje, wykorzystując 20 wysokociśnieniowych strumieni, które docierają nawet do najmniejszych szczelin oraz sterylizuje, a następnie suszy butelki i mniejsze elementy. Można je postawić w kuchni lub na pralce, tam, gdzie chcesz. Wystarczy podpiąć do prądu. Mama nie musi godzinami stać nad zlewem i garnkiem wyparzając butelki we wrzącej wodzie w sposób tradycyjny – żyjemy teraz w takich czasach, że wystarczy wcisnąć kilka przycisków, a resztę pracy wykonuje technologia. Nawet nie trzeba wyjmować butelek z myjki, bo po sterylizacji i wysuszeniu pozostają w zamkniętym pojemniku sterylne do 72 godzin. To ogromna wygoda i oszczędność czasu dla mam, który można przeznaczyć na odpoczynek, albo po prostu przytulanie swojego maluszka.

Botel Washer Pro zdobył już wiele prestiżowych nagród branżowych nie tylko w stanach zjednoczonych, ale także w Europie. W Polsce zdobywa coraz to kolejne nagrody jak min. Nagrodę Rodziców 2024, w prestiżowym plebiscycie wyróżniającym najlepsze produkty, akcesoria, zabawki i inicjatywy dla dzieci, testowane i oceniane przez ekspertów, dziennikarzy oraz znanych rodziców.

Kompleksowe wsparcie dla rodziców

Baby Brezza tworzy urządzenia, które realnie odciążają rodziców, pozwalając im skupić się na tym, co najważniejsze – bliskości z dzieckiem. Przygotowywanie mleka, gotowanie posiłków, mycie, sterylizacja i suszenie butelek i akcesoriów to codzienne obowiązki, które dzięki Baby Brezza stały się automatyczne, szybsze i wygodne. To więcej czasu na tulenie, pierwsze uśmiechy i wspólne odkrywanie świata – a mniej na żmudne, powtarzalne czynności. Baby Brezza to nowoczesne wsparcie, które doceni każda mama, a nawet cała rodzina.





eprasa.pl e71c2f7460



Jakie herbatki

Położna wskazuje kilka typów

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

Jakie herbatki można pić w ciąży? Bezpieczne herbatki dla ciężarnych

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

1. Herbata rumiankowa w ciąży

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

2. Herbata imbirowa

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

3. Herbata miętowa

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

4. Melisa

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

5. Herbaty owocowe

Napar z suszonych owoców to prawdziwy hit wśród kobiet szukających zdrowych, a jednocześnie smacznych napojów. Herbaty owocowe z hibiskusa, dzikiej róży czy malin, są nie tylko doskonałym źródłem witamin, ale także wspaniale orzeźwiają. Brak kofeiny czyni je idealnym wyborem dla przyszłych mam, które chcą zredukować spożycie tego składnika. Bogate w przeciwu-

eprasa.pl e71c2f7460

można pić w ciąży?

Ważne!

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

tleniacze owocowe herbaty są bezpieczne i wspomagają odporność, a jednocześnie oferują niezrównany smak. To doskonały wybór, gdy zastanawiamy się, jakie herbatki można pić w ciąży, ponieważ łączą w sobie przyjemność picia z korzyściami zdrowotnymi.

6. Herbaty na trawienie

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

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

Herbaty, których należy unikać w ciąży

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

1. Czy kobiety w ciąży mogą pić zieloną herbatę i czarną herbatę?

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

2. Herbata z liści malin

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

3. Herbaty z lukrecji

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

4. Inne zioła i napary

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

Czy w ciąży można pić herbatę z cytryną?

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

Tekst: Spokojnie o ciąży,
spokojnieociazy.pl

Bibliografia:

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

eprasa.pl e71c2f7460



eprasa.pl e71c2f7460

DESIGNED BY FREEPIK

Laktacja
– co jest prawdą, a co mitem?

Fakty, które warto znać



Monika Dorenda-Czuchaj
Położna, certyfikowany doradca laktacyjny – ekspertka marki *Mama i ja* – wody źródlanej dedykowanej potrzebom kobiet w ciąży, karmiących oraz niemowląt

Karmienie piersią wiąże się z niezliczoną ilością korzyści dla noworodka. Mleko matki dostarcza mu wszystkich kluczowych składników odżywczych, niezbędnych do zdrowego wzrostu i prawidłowego rozwoju. Działa także jak naturalny środek przeciwinfekcyjny oraz przeciwzapalny, przyczyniając się do wzmocnienia odporności maluszka. Nie wszystkie opinie przekazywane z ust do ust są jednak wartościowe. Co jest prawdą, a co mitem? O czym warto pamiętać?

Karmienia piersią trzeba się nauczyć

Dziecko rodzi się z instynktownym odruchem poszukiwania piersi, ale komfortowe karmienie często nie przychodzi kobiecie naturalnie. Trzeba nauczyć się odpowiedniego przystawiania malucha, a to wymaga czasu i praktyki. Początki mogą być trudne, ponieważ brodawki zaczynają intensywnie pracować, gdy jednak dyskomfort podczas karmienia maluszka się utrzymuje wymaga to pilnej konsultacji z odpowiednim specjalistą, np. położną. Najczęściej jednak problem mija po zmianie pozycji klasycznej czy krzyżowej na biologiczną.

> ***Początki mogą być trudne, ponieważ brodawki zaczynają intensywnie pracować.***

W czasie laktacji można jeść wszystko

Składniki pożywienia w żołądku mamy nie mają bezpośredniego wpływu na skład mleka, bo nie powstaje ono z treści żołądkowej, ale bezpośrednio z krwi. Oczywiście każda wartościowa dieta, również

Choroba mamy, a karmienie noworodka

Choroba nie zawsze wyklucza karmienie piersią. W wielu przypadkach jest to nawet wskazane, np. podczas grypy czy przeziębienia, bo mleko matki zawiera przeciwciała, które mogą pomóc chronić dziecko przed infekcjami. Jeśli kobieta cierpi na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie czy astma, powinna skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że stosowane przez nią leki są bezpieczne dla maluszka. Pomocny jest także leksykon dozwolonych podczas laktacji farmaceutyków, który bez trudu można znaleźć w Internecie. W razie jakichkolwiek wątpliwości zawsze warto udać się do doradcy laktacyjnego, aby uzyskać indywidualne porady i wsparcie.

eprasa.pl e71c2f7460



Laktator z podgrzewaną muszlą

Innowacyjny, bezprzewodowy laktator GIOmum Line premium warm GIO-361 od InnoGIO powstał z myślą o mamach, które potrzebują więcej swobody, komfortu i czasu dla siebie. GIO-361 posiada funkcję ciepłego kompresu, który może okazać się nieocenionym pomocnikiem w procesie laktacji. Dostępny jest w wersji pojedynczej lub podwójnej; w zestawie ze stylową i praktyczną torbą.
GIOmum Line premium warm GIO-361,
INNOGIO, innogio.pl



Baby Brezza Formula Pro Advanced

Rewolucyjny ekspres do mleka. Błyskawicznie przygotuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza za Ciebie mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 4 kolorach.
1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Optymalne uzupełnienie diety

Woda źródlana wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Jest również bezpieczną bazą do przygotowywania posiłków dla niemowląt.
1,99 zł/0,5 l, MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Rodzina Zdrowia Pregnasine DHA+

Zawiera 5 najważniejszych składników dla wsparcia kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią: kwas DHA, żelazo, kwas foliowy, jod i witaminę D. Mała, łatwa do połknięcia kapsułka o zminimalizowanym zapachu i smaku ryby.
SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl



Laktator elektryczny Mya Joy

Mały, wygodny i cichy, ale jednocześnie bardzo wydajny. Posiada cyfrowy wyświetlacz i wygodne sterowanie – do wyboru jest aż 12 poziomów trybu ekspresji oraz 6 poziomów trybu stymulacji. Umożliwia odciąganie pokarmu zarówno z jednej piersi, jak i z obu jednocześnie.
MILKLAB, milklab.pl



LOVI AirWarm

Podgrzewa mleko lub wodę ciepłym powietrzem –bez użycia wody, bez kamienia i bez wilgoci sprzyjającej rozwojowi bakterii. Funkcja mieszania równomiernie rozprowadza ciepło, pomagając uzyskać idealną temperaturę i minimalizując ryzyko przegrzania.
299,99 zł, LOVI, lovi.pl

ta kobiety karmiącej, nie powinna obejmować słodyczy, chipsów i fast foodów, bo są niezdrowe i pozbawione wartościowych składników odżywczych. Reszta produktów jest jak najbardziej wskazana – w tym nowalijki, orzechy, cytrusy czy warzywa kapustne. Ważne, aby jadłospis był zrównoważony oraz bogaty w witaminy, białko i zdrowe tłuszcze.

Napoje a pobudzanie laktacji

Wśród wielu mitów i porad pojawiają się te dotyczące dobroczynnego wpływu piwa bezalkoholowego z powodu zawartości słodu jęczmiennego, który pobudza laktację. Warto jednak pamiętać, że nie ma on takiego działania w połączeniu z alkoholem, a o jego obecności, do 0,5% producenci nie mają obowiązku informować. Na ilość produkowanego mleka nie wpływa również picie bawarki. Dodatkowo, kofeina zawarta w herbacie powinna być spożywana z umiarem. Najlepszym wyborem dla karmiącej kobiety będzie picie wody – niskozmineralizowanej i o niewielkiej ilości sodu, pochodzącej ze sprawdzonego źródła i posiadającej odpowiednie certyfikaty.



eprasa.pl e71c27460

Naturalny wybór po piersi mamy

Butelka Natural Shape i laktator SmartSense od Canpol babies



Karmienie noworodka to jeden z najważniejszych elementów pierwszych tygodni wspólnej codzienności. Czasem jednak poza naturalną drogą podania pokarmu z piersi, pojawia się potrzeba, by maluszek otrzymał mleko mamy również z butelki – na przykład wtedy, gdy w karmienie chcą zaangażować się bliscy. Dla wielu rodziców ogromne znaczenie ma to, by wprowadzenie butelki nie zaburzyło naturalnego odruchu ssania u dziecka i pozwalało na spokojne i bezproblemowe łączenie karmienia piersią z karmieniem butelką.

Marcelina Przeździęk
neurologopeda, autorka badań nad butelką Natural Shape

W codziennym rytmie karmienia malucha pojawia się także potrzeba odciągania mleka z piersi mamy za pomocą laktatora. Dlatego tak ważne są rozwiązania, które pozwalają stworzyć komplementarny system karmienia - od odciągnięcia pokarmu, po jego podanie dziecku w sposób jak najbardziej zbliżony do naturalnego karmienia piersią. **Natural Shape to innowacyjna butelka zaprojektowana tak, aby jak najlepiej odwzorowywać naturalny dla dziecka sposób ssania i wspierać karmienie naprzemienne.** Badanie przeprowadzone przez neurologopedę z udziałem 100 niemowląt w wieku od 0 do 6 miesięcy, potwierdziło też wysoką akceptację od pierwszego użycia przez dzieci karmione piersią*.

– Jedną z największych obaw rodziców jest odrzucenie piersi przy jednoczesnym karmieniu butelką. Smoczek Natural Shape jest akceptowany przez niemowlęta karmione piersią, zmniejsza ryzyko odrzucenia piersi i wspiera karmienie naprzemienne – podkreśla Marcelina Przeździęk, neurologopeda i wykładowca akademicki.

Najważniejszym elementem butelki Natural Shape jest dwustrefowy smoczek z technologią DuoFlex, wykonany z wysokiej jakości silikonu BPA-free, który kształtem i teksturą imituje brodawkę sutkową. Elastyczna końcówka smoczka naśladuje naturalną pracę brodawki w buzi dziecka. Natomiast jego dolna strefa jest stabilną bazą i wspiera szerokie ułożenie warg „jak u rybki". Natomiast płynne, spokojne ssanie, bez przerw i bez połykania powietrza, zmniejsza ryzyko kolki i rozdrażnienia. Takie rozwiązanie sprawia, że karmienie przebiega bardziej naturalnie, ograniczając ryzyko dyskomfortu po posiłku.

Duże znaczenie ma również wygoda codziennego użytkowania. Prosta konstrukcja butelki oraz szeroki otwór ułatwiają przelewanie mleka odciągniętego laktatorem, a także dokładne mycie i sterylizację. Dodatkowo, czytelna skala pozwala szybko i wygodnie odmierzyć odpowiednią porcję mleka mamy. **Zatem gdy w codziennej opiece nad maluszkiem pojawia się potrzeba odciągania pokarmu, naturalnym uzupełnieniem karmienia piersią staje się butelka Natural Shape. To właśnie do niej może trafić mleko mamy – odciągnięte wygodnie i dyskretnie za pomocą laktatora SmartSense.** Razem tworzą spójny zestaw, który wspiera mamy w codziennym karmieniu i ułatwia łączenie karmienia piersią z podawaniem pokarmu z butelki.

Smart Sense to nowoczesny laktator muszlowy typu hands-free, który pozwala odciągać mleko dyskretnie i wygodnie bez konieczności używania rąk. Wystarczy umieścić muszlę laktatora w biustonoszu do karmienia, włączyć urządzenie i cieszyć się swobodą ruchów. Dzięki silikonowemu lejkowi z technologią SkinFIT urządzenie dopasowuje się do kształtu piersi, zapewniając naturalne odczucie skóra-do-skóry, gwarantując przy tym pełną szczelność i maksymalną efektywność odciągania. Odciągany pokarm trafia bezpośrednio do pojemnika laktatora, z którego szybko można go przelać do ulubionej, pierwszej butelki Natural Shape. **Laktator odwzorowuje naturalny, dwufazowy rytm ssania dziecka. Połączenie butelki Natural Shape i laktatora SmartSense to rozwiązanie, które wspiera naturalne karmienie.**



*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.

kod: *ABC20CB*
20% zniżki na nieprzecenione produkty

eprasa.pl e71c2f7460

Kolka u dzieci

Jak ją rozpoznać i zaradzić?



Irena Sienkiewicz-Jabłońska
międzynarodowy
konsultant laktacyjny

Noworodek może komunikować się z otoczeniem w jeden jedyny sposób – za pomocą płaczu. Przyczyn płaczu może być wiele. Doświadczone mamy twierdzą, że dziecko inaczej płacze, gdy ma mokrą pieluszkę, inaczej gdy się złości lub jest głodne, znudzone, rozdrażnione albo gdy je coś boli.

JAK ROZPOZNAĆ KOLKĘ?

Na pewno martwisz się, że nie rozpoznasz przyczyny płaczu Twojego maleństwa. Nie martw się tym. Natura wyposażyła Cię w czuły barometr uczuć malucha – intuicję. Z czasem zaczniesz właściwie interpretować i zauważać najdrobniejsze niuanse w nasileniu płaczu, tonie głosu i mimice dziecka.

Przyczyny napadowych bólów brzucha, wywołujących płacz i niepokój całkiem zdrowego niemowlęcia, nie są do końca wyjaśnione. Mogą być zwiastunem infekcji - anginy, przeziębienia czy zapalenia układu moczowego. Najczęściej jednak przyczyną jest kolka jelitowa. Kolka jest wynikiem wpływu wielu różnych czynników, zarówno natury fizjologicznej, psychologicznej jak i środowiskowych, z którymi niedojrzały organizm maluszka nie potrafi sobie poradzić.

Kolka jest wynikiem wpływu wielu różnych czynników, zarówno natury fizjologicznej, psychologicznej jak i środowiskowych.

Dolegliwości pojawiają się zwykle około 3. tygodnia życia i powtarzają cyklicznie. Objawy, które mogą wskazywać na kolkę to: napadowy ból brzucha z towarzyszącym głośnym i długotrwałym płaczem (krzykiem), którego nie da się ukoić, podkurczanie nóżek, zaciskanie dłoni, zaczerwienienie twarzy połączone z grymasem bólu. Brzuszek jest wzdęty, twardy, z nadmierną ilością gazów i „przelewaniem" się treści jelitowej. Wiele dzieci oddaje przy tym zielonkawe stolce z domieszką śluzu i dużą ilością gazów. Ataki trwają od kilku minut do 3 godzin i pojawiają się przynajmniej 3 razy w ciągu tygodnia. Zazwyczaj dzieje się to między 17.00 a 22.00. W większości ataki ustępują w 3.–4. miesiącu życia, nie mają wpływu na wzrost i rozwój dziecka.

Dziecko należy karmić wtedy, gdy widzisz u niego pierwsze objawy głodu (malec szuka buzią piersi, ssie paluszki, wybudza się). Dziecko powinno jeść bez pośpiechu, spożywając odpowiednią dla siebie ilość pokarmu. Przekarmianie powoduje tzw. błędne koło kolki. Jeśli maluch prężyć się przy karmieniu, najpierw łapczywie ssie, po czym puszcza pierś lub smoczek, wygina się i zaczyna płakać, prawdopodobnie połknął za dużo powietrza. Jeśli karmisz piersią, a mleko na początku karmienia wypływa bardzo szybko, spróbuj przed karmieniem odciągnąć ręcznie nieco pokarmu. Przystawiaj dziecko tak, aby jego buzia była na wysokości piersi (nie nachylaj się nad dzieckiem) lub karm na półleżąco, gdy dziecko leży brzuszkiem na twoim brzuchu. Jeśli karmisz butelką, zmień butelkę i smoczek na antykolkowy. Zapobiegają one połykaniu nadmiernej ilości powietrza dzięki specjalnym zaworom. Pilnuj, by mleko wypełniało smoczek. Karm piersią jak najdłużej. Niemowlaki karmione piersią mają mniej problemów z brzuszkiem. Mleko matki jest szybciej trawione przez maluszka i mniej podrażnia układ pokarmowy dziecka. Noś dziecko w pozycji pionowej. Oddziaływanie grawitacji pomoże mu lepiej trawić pokarm, który nie będzie przez dłuższy czas zalegał w przewodzie pokarmowym. Mleko sztuczne nie leczy kolki.

Czasami zdarza się, że malec doskonale wyczuwa nieporozumienia między rodzicami, zmęczenie, nerwowość mamy – wtedy sam się stresuje. Napięcie emocjonalne u dziecka może być przyczyną powtarzających się dolegliwości. Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecku nie przeszkadza nadmiar hałasu (nadmiar bodźców może być dla niego męczący).

CO POMAGA NA KOLKĘ?

Na każde dziecko działa coś innego. Ulgę mogą przynieść leki regulujące perystaltykę jelit. Jednak nigdy nie rób tego na własną rękę. Poradź się najpierw lekarza, który opiekuje się dzieckiem. Nie podawaj słodkiej koperkowej herbatki, gdyż nierzadko to ona właśnie powoduje wzdęcia brzuszka. Po każdym karmieniu potrzymaj maluszka do odbicia. Masuj brzuszek niemowlaka. Połóż dziecko na plecach i delikatnie uciskaj brzuszek. Połóż rękę pod mostkiem i prze-



eprasa.pl e71c2f7460

suń dłoń w dół, aż do pieluszki, potem zmień rękę. Możesz też masować brzuszek ręką, okrężnymi ruchami w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara – przyspieszy to proces trawienia. Delikatnie uchwyć nóżki maluszka, zegnij je w kolankach i stawach biodrowych. Następnie przyciągnij je do klatki piersiowej, przytrzymaj kilka sekund, potem wyprostuj. Przyłóż do brzuszka dziecka ciepły okład. Przygotuj mu ciepłą kąpiel, w wodzie o temperaturze o 1–2 stopnie wyższej niż normalnie. Możesz wypróbować nietypowe sposoby, jak np. włączona suszarka do włosów. Ciągły, monotonny szum wycisza dziecko. Możesz delikatnie skierować ciepły strumień powietrza na brzuszek. Czasami pomaga ciaśniejsze owinięcie kocykiem lub odwrotnie. Również kojąco działa dotyk rodziców, noszenie w chuście, muzyka oraz huśtanie. Kładź malca na brzuchu, ale przynajmniej pół godziny po jedzeniu. Jeśli nie chce leżeć na twardym podłożu, kładź go na sobie (na swoim brzuchu). Ureguluj rytm dnia dziecka. Postaraj się ograniczyć dziecku bodźce wzrokowe, słuchowe, dotykowe i emocjonalne. Wycisz siebie i rodzinę. Przed karmieniem możesz dać dziecko do ponoszenia ojcu lub innej osobie, aby się rozluźnić. Jeśli karmisz piersią, unikaj ostrych przypraw, napojów z kofeiną i potraw wzdymających, np. brokuł, kapusta, fasola. Jeśli z powodu bólu brzucha modyfikujesz swoją dietę lub dietę dziecka, odczekaj parę dni. Dopiero wtedy możliwa jest ocena pozytywnego lub negatywnego wpływu nowego pokarmu.

Pamiętaj!

W przypadku, gdy objawy są zbyt nasilone, postaraj się o konsultację z pediatrą, który wykluczy inne schorzenia, tj.: infekcje układu moczowego, biegunkę, alergie pokarmowe, przepuklinę, stany zapalne w organizmie.



DESIGNED BY FREEPIK

REKLAMA

Delicol

Pierwsza pomoc
w kolce niemowlęcej*

Niedojrzały układ pokarmowy maluszka nie radzi sobie z trawieniem laktozy, czyli cukru występującego w mleku. Przyczyną może być zbyt mała ilość laktazy - enzymu, który jest odpowiedzialny za trawienie laktozy.





Produkt otrzymał rekomendacje
POŁOŻNA POLECA

Delicol to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawarty w nim naturalny enzym laktaza rozkłada laktozę - cukier mleczny. Dzięki temu **eliminuje przyczynę kolki niemowlęcej***, a nie tylko łagodzi objawy.

Delicol można stosować zarówno przy karmieniu piersią, poprzez odmierzenie odpowiedniej ilości kropli na łyżeczkę i podanie dziecku do bezpośredniego spożycia lub podczas karmienia mlekiem modyfikowanym, dodając odpowiednią ilość kropli do mleka.

Film o działaniu **Delicolu** oraz więcej informacji na stronie **www.delicol.pl**

* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez nietolerancje laktozy
Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.

eprasa.pl e71c2f7460

Od mleczaków, po zęby stałe

Dorastanie pod okiem stomatologa



DESIGNED BY FREEPIK



Anna Wrycza-Socha
lek. dentysta w centrum stomatologii enel-med

Jak dbać o zdrowie jamy ustnej najmłodszych Polaków? W dzisiejszych czasach, gdy coraz więcej uwagi poświęcamy zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi naszych dzieci, niezmiernie istotne jest również zadbanie o zdrowie jamy ustnej. Niestety, dane alarmują – 6 na 10 dzieci w Polsce wymaga poprawy higieny jamy ustnej, a u 61% diagnozujemy aktywną chorobą próchnicową, jak wynika z badania przeprowadzonego w ramach wspólnej akcji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, enel-med stomatologia i Septodont „Rozdajemy uśmiechy na zdrowie!". Dlatego edukacja w tym zakresie oraz podejmowanie odpowiednich działań stają się dziś niezwykle ważne.

Po pierwsze, właściwa higiena jamy ustnej. To ona jest kluczowa dla zdrowia zębów i dziąseł dziecka. Począwszy od pierwszych zębów mlecznych rodzice powinni dbać o ich czystość oraz pielęgnację. Po wyrznięciu pierwszego zęba, ważne jest codzienne szczotkowanie i stosowanie pasty o stężeniu 1000 ppm fluoru w ilości odpowiadającej ziarnu ryżu. Po ukończeniu 3. roku życia należy zwiększyć ilość pasty do „ziarna groszku", pamiętając, że ciągle to rodzice powinni szczotkować zęby dziecku, a także zachęcać do płukania ust wodą

eprasa.pl e71c2f7460



Ukoi ból i przyniesie ulgę w bolesnym ząbkowaniu

Camilia® to higieniczna forma podania w sterylnych, jednorazowych minimsach, którą możesz mieć zawsze przy sobie. 100% naturalnych składników, bez lidokainy.
Camilia, BOIRON SA, boiron.pl

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.
17/Camilia/20.03.2026



po spożyciu pokarmów lub napojów zawierających cukier.

Wyniki badania zrealizowanego podczas ogólnopolskiej akcji „Rozdajemy Uśmiechy na Zdrowie" pokazują, że większość dzieci (71 proc.) myje zęby zgodnie z zaleceniami – dwa razy dziennie. Jednakże, nieodpowiednia dieta może zniweczyć te starania. Aż 90 proc. dzieci przyznaje się do spożywania słodyczy, a 77 proc. do picia napojów słodzonych i gazowanych. To istotne dane, które warto wziąć pod uwagę, kształtując nawyki żywieniowe najmłodszych.

Rola stomatologów i działań profilaktycznych

Przeprowadzane akcje edukacyjne i badania ukazują, jak istotna jest rola stomatologów w profilaktyce i leczeniu chorób jamy ustnej u dzieci. Przeglądy stomatologiczne są kluczowe – 9 proc. dzieci wymaga leczenia w trybie pilnym, a 20 proc. ma bardzo wysoki wskaźnik próchnicy, co wymaga interwencji zachowawczej. 61 proc. dzieci posiada aktywną próchnicę, a 42 proc. dostaje zalecenie lakowania zębów. Ważne jest, aby rodzice nie zwlekali z wizytą u stomatologa, nawet jeśli nie ma widocznych problemów. Profilaktyka jest kluczem do zdrowia jamy ustnej dzieci.

Od mleczaków, po zęby stałe

Dziecko powinno odbyć pierwszą wizytę stomatologiczną pomiędzy 6. a 12. miesiącem życia, gdy wyrzynają się pierwsze zęby mleczne. Jest to istotny krok w dbaniu o zdrowie jamy ustnej dziecka, ponieważ pozwala na wczesne wykrycie ewentualnych problemów oraz budowanie pozytywnych nawyków związanych z higieną jamy ustnej. Warto podkreślić, że wizyta u dentysty powinna mieć charakter edukacyjny dla dorastającego dziecka. Wiele gabinetów stomatologicznych wyposażonych jest w specjalne modele zębowe, które pozwalają lekarzom na pokazanie dzieciom, jak przebiega badanie jamy ustnej. To doskonała metoda na zmniejszenie stresu i obaw związanych z wizytą u dentysty oraz nauczenie najmłodszych pacjentów właściwej pielęgnacji zębów, a także jamy ustnej. Dzięki temu dzieci mogą poczuć się pewniej podczas wizyty i lepiej zrozumieć, dlaczego dbanie o zęby jest tak ważne dla ich zdrowia.

Niedostateczna opieka stomatologiczna we wczesnym dzieciństwie może mieć poważne konsekwencje. Opóźnione leczenie ubytków próchnicowych, gdzie często jedynym sposobem leczenia jest ekstrakcja, może mieć poważne konsekwencje w przyszłości. Wśród nich wymieniamy powstawanie wad zgryzu, stwarzanie problemów z prawidłową artykulacją czy nawet odgryzaniem pokarmów. Warto podkreślić też aspekt psychologiczny. U najmłodszych dyskomfort w jamie ustnej dotkniętej próchnicą uniemożliwia koncentrację nawet na prostych zajęciach. Dzieci odmawiają szczotkowania zębów, spożywania twardych pokarmów, a każda kolejna wizyta u dentysty wywołuje strach i bunt.

Zdrowe uśmiechy najmłodszych Polaków

Stan zdrowia jamy ustnej dzieci w Polsce jest zatrważający, jednakże istnieją działania, które mogą ten stan poprawić. Wdrażanie edukacyjnych programów, regularne przeglądy stomatologiczne oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych to kluczowe elementy dbania o zdrowie najmłodszych. Dobrym rozpoczęciem przygody dziecka ze stomatologią może być udział w różnego rodzaju akcjach społecznych, podczas których są dokonywane przeglądy dentystyczne dzieci. W ramach akcji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego najmłodsi mają szansę na bezpłatne przeglądy w całej Polsce, w prestiżowych placówkach stomatologicznych. Najtrudniejsze przypadki kwalifikują się do darmowego leczenia. Pierwsza edycja przyciągnęła ponad 1 200 dzieci z całej Polski, a więcej niż 100 przeszło kompleksowe leczenie. Razem 1 080 zębów zostało wyleczonych z próchnicy, co dało średni koszt 1 851 zł na jednego uczestnika.

> ***Problemy stomatologiczne przetrwają w życiu dorosłych, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania profilaktyczne i edukacyjne.***

Czym skorupka za młodu...

Zaniedbania w dzieciństwie mają swoje wyniki w życiu dorosłym. Niemal co drugi Polak nie jest zadowolony ze stanu swojego uzębienia, a im jest starszy, tym częściej dotyka go ten problem. W konsekwencji rzadziej się uśmiechamy – tak odpowiada aż 42 proc. zapytanych o tę kwestię respondentów. Najbardziej zawstydzeni stanem swoich zębów wydają się być najmłodsi ankietowani – z tego powodu aż 7 na 10 osób w wieku 18-24 lata nie uśmiecha się. W szczególności Polakom przeszkadzają braki w uzębieniu, nieładny odcień szkliwa oraz wada zgryzu. Nie jest zaskoczeniem, że problemy stomatologiczne przetrwają w życiu dorosłych, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania profilaktyczne i edukacyjne. Wzmacnianie świadomości społecznej na temat znaczenia regularnych wizyt u stomatologa, prawidłowej higieny jamy ustnej oraz zdrowego stylu życia może znacząco przyczynić się do poprawy stanu zdrowia stomatologicznego Polaków.

eprasa.pl e71c2f7460

Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej

Halina Dudek
ekspert BebiProgram.pl



niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego

Przez 9 miesięcy rodzice przygotowują się do narodzin dziecka, starając się niemal idealnie wszystko zaplanować. Poród jest jednak wydarzeniem, którego bieg trudno przewidzieć. Może odbywać się siłami natury lub drogą cesarskiego cięcia, a w każdym przypadku najważniejsze jest, aby dziecko szczęśliwie przyszło na świat. Jednocześnie sposób, w jaki maluszek się urodzi, ma wpływ na kształtowanie się jego mikrobioty jelitowej, która ma szczególne znaczenie dla odporności. Rodzice niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego również mogą wspierać mikrobiotę jelitową maluszka.



eprasa.pl e71c2f7460

Odporność a jelita

1000 pierwszych dni życia to czas intensywnego rozwoju i wzrostu dziecka. W chwili narodzin jego organizm wciąż dojrzewa i jest bardzo delikatny. Do tej pory niemowlę było chronione przed drobnoustrojami płynem owodniowym w brzuchu mamy. Był on jak tarcza, która osłania dziecko przed nieproszonymi gośćmi. Po narodzinach wciąż doskonalący swoje funkcje układ odpornościowy musi nauczyć się funkcjonowania w zupełnie nowych warunkach, gdzie czynniki chorobotwórcze znajdują się m.in. w powietrzu, na skórze matki, przedmiotach, a także są przenoszone przez personel medyczny[1]. Bardzo ważnym miejscem rozwoju układu odpornościowego są jelita, które – choć są częścią układu pokarmowego – stanowią także istotny element układu odpornościowego[2]. To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem. Jest ona niezbędna w procesie rozwoju układu odpornościowego[3]. W jaki sposób pożyteczne mikroorganizmy kolonizują jelita niemowlęcia? W czasie porodu siłami natury dziecko po raz pierwszy ma kontakt z mikrobiotą mamy – zarówno tą pochodzącą z jej dróg rodnych, jak i układu pokarmowego. Stanowi ona główne źródło mikroorganizmów zasiedlających jelita nowo narodzonego dziecka[4], wśród których są m.in. te z rodzaju *Bifidobacterium*. To jedne z pierwszych korzystnych bakterii kolonizujących przewód pokarmowy maluszka[5].



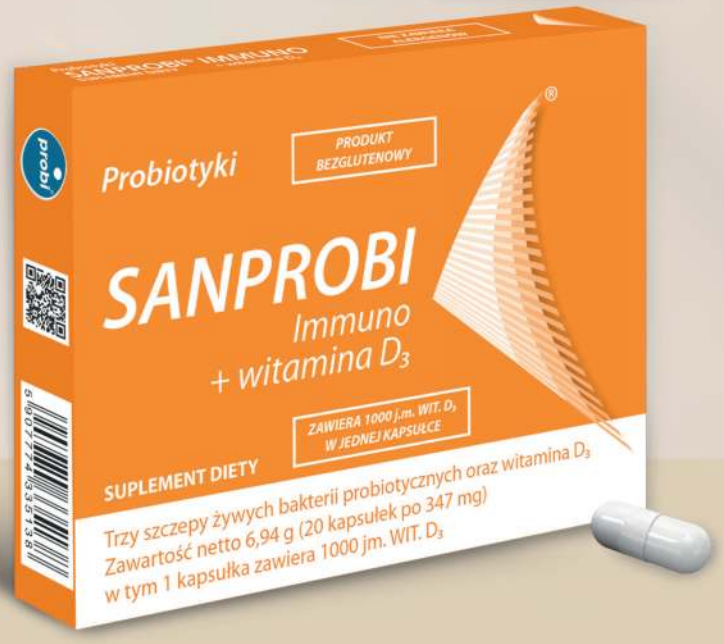
REKLAMA

Probiotyki
SANPROBI
Immuno
+ witamina D_3

SANPROBI®
Immuno + witamina D_3

- Trzy sprawdzone szczepy
- Wit. D_3 - odporność i mocne kości

NOWOŚĆ



3 szczepy + D_3 witamina

Produkt dostępny w aptece

Suplement diety

SANPROBI.PL

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o Sanprobi Immuno

eprasa.pl e7

Suplement diety



Od 3 roku życia

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

Uzupełnia codzienną dietę

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





Ten smak Robicolosalną różnicę

Kefir w czystej postaci, a w jego skład wchodzi tylko mleko i żywe kultury drobnoustrojów kefirowych. Są to faktycznie kultury kefirowe, a nie klasyczne kultury bakterii fermentacji mlekowej. Kefir Robico nie zawiera dodatku mleka w proszku.
Kefir Robico, ROBICO, robico.com.pl

Wsparcie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego

Intensywny proces kształtowania mikrobioty jelitowej trwa w pierwszych latach życia dziecka[6]. Wiedząc więc, że zasiedlanie jelit przez dobroczynne bakterie będzie trwało również po porodzie, rodzice dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie mogą wykorzystać sprawdzone sposoby na wspieranie jego mikrobioty jelitowej. Najważniejszym z nich jest odpowiednie żywienie niemowlęcia. Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby przez 6 pierwszych miesięcy życia jedynym pokarmem niemowlęcia było mleko mamy. W składzie pokarmu kobiecego znajdują się m.in. dobroczynne bakterie, w tym te z gatunku *Bifidobacterium breve*[7], które dziecko otrzymuje także w trakcie porodu siłami natury. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn pojawiają się trudności w karmieniu piersią. W takich przypadkach warto skonsultować się ze specjalistą, np. z położną lub doradcą laktacyjnym, który wesprze mamę karmiącą. Niekiedy wystarczy jedynie zmiana techniki karmienia. Jeśli trudności nie uda się pokonać i kontynuacja karmienia piersią nie będzie możliwa, mama wciąż może skutecznie wspierać prawidłowy rozwój swojego dziecka.

Żywienie dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie, które nie jest karmione piersią

Jeśli dziecko nie może być karmione piersią, rodzice z pomocą pediatry powinni wybrać dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następne. Dzięki osiągnięciom współczesnej nauki na polskim rynku są już dostępne produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie. W ich składzie znajdują się bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* (B. breve M-16V). Wprowadzenie takiego produktu do diety dziecka (do wyłącznego karmienia lub dokarmiania) jest jednym ze sposobów na wsparcie jego prawidłowego rozwoju oraz układu odpornościowego[8].

1. Patel RM, Denning PW. Therapeutic use of prebiotics,probiotics, and postbiotics to prevent necrotizing enterocolitis:what is the current evidence? Clin Perinatol. 2013; 40:11–25.
2. West CE et al. (2015) J Allergy Clin Immunol 135:3–13.
3. Houghteling PD & Walker WA (2015) J Pediatr Gastroenterol Nutr 60:294–307.
4. Collado MC et al. 2012. Microbial ecology and host-microbiota interactions during early life stages. Gyt Microbes; 3: 352–365.
5. Harmsen HJ, Wildeboer-Veloo AC, Raangs GC, Wagendorp AA, Klijn N, Bindels JG, et al. Analysis of intestinal flora development in breast-fed and formula-fed infants by using molecular identification and detection methods. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2000;30:61–7.
6. Yatsunenko T, Rey FE, Manary MJ, Trehan I, Dominguez-Bello MG, Contreras M, et al. Human gut microbiome viewed across age and geography. Nature. 2012;486:222–7.
7. Khodayar-Pardo, P.; Mira-Pascual, L.; Collado, M.C.; Martínez-Costa, C. Impact of lactation stage, gestational age and mode of delivery on breast milk microbiota. J. Perinatol. 2014, 34, 599–605.
8. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod dla prawidłowego rozwoju poznawczego.



eprasa.pl e71c2f7460

Floradix® z żelazem

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią (po konsultacji z lekarzem)



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

REKLAMA

eprasa.pl e71c2f7460



Kompleksowa pielęgnacja skóry dziecka

Praktyczny przewodnik dla rodziców

eprasa.pl e71c2f7460



dr Barbara Dziewulska
Dermatolog kliniczna i wenerolog
związana z Grupą LUX MED

Skóra dziecka jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa, dlatego wymaga przemyślanej i odpowiedniej pielęgnacji. Odpowiednie nawyki pielęgnacyjne pomagają chronić skórę przed podrażnieniami, alergiami i innymi problemami dermatologicznymi. Jak więc skutecznie zadbać o skórę najmłodszych?

Delikatna skóra dziecka – co musisz wiedzieć?

Skóra niemowląt jest znacznie cieńsza i bardziej podatna na utratę wody niż skóra dorosłych. Niedojrzałe gruczoły łojowe i potowe sprawiają, że skóra łatwiej ulega przesuszeniu oraz podrażnieniom. Bariera ochronna skóry dopiero się rozwija, co wymaga stosowania odpowiednich kosmetyków i technik pielęgnacyjnych.

Bezpieczna kąpiel krok po kroku

Codzienna kąpiel powinna być krótka (ok. 5 minut) i odbywać się w wodzie o temperaturze około 37°C. Warto używać łagodnych, bezzapachowych środków myjących przeznaczonych dla niemowląt. Po kąpieli skórę należy delikatnie osuszyć ręcznikiem, unikając pocierania, a następnie nawilżyć odpowiednim balsamem lub emolientem. Dwa-trzy razy w tygodniu można dodać do kąpieli naturalne olejki (np. olej migdałowy) lub emolienty, które dodatkowo natłuszczą skórę. Unikaj kąpieli z użyciem mydeł o wysokim pH, które mogą wysuszać skórę.

Sekret zdrowej skóry – regularne nawilżanie

Systematyczne nawilżanie skóry pomaga utrzymać jej elastyczność i zapobiega przesuszeniu. Najlepiej stosować preparaty hipoalergiczne, pozbawione sztucznych barwników i zapachów. Szczególną uwagę należy zwrócić na skórę policzków, łokci i kolan, które są bardziej narażone na wysuszenie. Po kąpieli warto wykonać delikatny masaż, który poprawia krążenie i sprzyja lepszemu wchłanianiu kosmetyków nawilżających. To również doskonała okazja do budowania więzi emocjonalnej z dzieckiem.

Pogoda a skóra dziecka – jak ją chronić przez cały rok?

Skóra dziecka jest bardzo wrażliwa na zmienne warunki pogodowe. W upalne dni konieczne jest stosowanie kremów z wysokim filtrem SPF 50,

REKLAMA

nivelium
dermokosmetyki
PRO

Linia dermokosmetyków
z inaktywowanym
PRObiotykiem *Lactobacillus sp.*
i prebiotykiem



Balsam do twarzy i ciała 200 ml 400 ml
Alantoine krem 40 g
Krem na odparzenia 100 g
Krem specjalny 75 ml
Szampon 150 ml
Emulsja do kąpieli 400 ml

odbudowuje barierę hydrolipidową skóry
łagodzi podrażnienia i nawilża
pomaga przywrócić równowagę mikrobiomu
polecana do pielęgnacji nawet bardzo wrażliwej skóry

Przeznaczona do codziennej pielęgnacji skóry **suchej, bardzo suchej, atopowej, swędzącej oraz skłonnej do alergii i egzemy**

dla dorosłych i dzieci **od 1. dnia życia**

więcej informacji na stronie **www.nivelium.pl**

Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.

eprasa.pl e71c2f7460

dostosowanych do skóry dzieci. Zimą warto sięgać po tłuste kremy ochronne, które zabezpieczą skórę przed mrozem i wiatrem.
Dzieci powinny nosić lekkie, przewiewne ubrania latem i ciepłe, ale oddychające warstwy zimą. Należy również pamiętać o nakryciu głowy w słoneczne dni oraz stosowaniu ochrony przeciwsłonecznej nawet w pochmurne dni.

Pieluszkowe wyzwania – jak zapobiegać odparzeniom?

Okolice pieluszkowe wymagają szczególnej troski. Podczas zmiany pieluszki skórę najlepiej przemywać letnią wodą lub chusteczkami przeznaczonymi dla niemowląt. Aby zapobiec odparzeniom, można stosować kremy ochronne z tlenkiem cynku. Warto też pozwolić skórze pooddychać, pozostawiając dziecko przez chwilę bez pieluszki.

Naturalne tkaniny – druga skóra dziecka

Wybieraj ubranka wykonane z naturalnych tkanin, takich jak bawełna organiczna, która jest delikatna dla skóry i przewiewna. Unikaj ubrań z syntetycznych materiałów, które mogą powodować podrażnienia i nadmierne pocenie.

Dieta dla zdrowej skóry

Zdrowa dieta wpływa na kondycję skóry. Warto zadbać, aby posiłki dziecka były bogate w witaminy A, C, E oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Równie ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, dlatego należy regularnie podawać dziecku wodę. Dieta bogata w warzywa, owoce oraz zdrowe tłuszcze sprzyja regeneracji skóry i wzmacnia jej barierę ochronną. Unikaj przetworzonej żywności oraz nadmiaru cukru, które mogą negatywnie wpływać na stan skóry.

Pielęgnacja skóry dziecka to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia.

Zapobieganie problemom skórnym

Regularna pielęgnacja pomaga zapobiegać częstym problemom skórnym, takim jak atopowe zapalenie skóry, potówki czy odparzenia. W przypadku skłonności do alergii warto wybierać produkty przebadane dermatologicznie i pozbawione potencjalnych alergenów.

Dom wolny od alergenów – jak stworzyć bezpieczną przestrzeń?

Utrzymanie czystości w otoczeniu dziecka jest równie ważne. Regularne pranie ubranek w delikatnych środkach piorących oraz częste wietrzenie pomieszczeń pomaga zmniejszyć ryzyko alergii skórnych. Unikaj silnie perfumowanych detergentów i płynów do płukania tkanin.

Codzienna troska o skórę to fundament zdrowej skóry

Pielęgnacja skóry dziecka to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. Regularna i właściwa pielęgnacja minimalizuje ryzyko podrażnień, alergii oraz infekcji skórnych. W przypadku wątpliwości dotyczących pielęgnacji lub pojawienia się zmian skórnych, warto skonsultować się z dermatologiem lub pediatrą. Dbając o skórę dziecka, dbamy o jego komfort, zdrowie i prawidłowy rozwój. Warto poświęcić czas na budowanie dobrych nawyków pielęgnacyjnych, które zaowocują zdrową skórą w przyszłości.

Wanienka Thermo. Z innowacyjnym systemem zintegrowanego termometru do mierzenia temperatury wody. Zawiera dodatkowo dwa dyspensery na mydełko i szampon. Posiada wewnątrz specjalny uskok, który zapewnia bezpieczeństwo dzieciom już siedzącym. Wygodny system odpływowy z wężykiem, który umożliwia szybkie opróżnienie wanienki.
BEBE YOU, kidsinspirations.pl



Beaba Kosmetyczka z 10 akcesoriami do pielęgnacji niemowląt Clay. Kompletny zestaw, niezbędny do codziennej higieny i pielęgnacji dziecka już od 1. dni życia. Praktyczna i stylowa, idealnie sprawdza się w domu i w podróży. 179 zł, BEABA, beaba.pl





Stick Off®. Wyrób medyczny. To preparat w sprayu przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plastrów. Produkt można stosować od pierwszych dni życia oraz u kobiet w ciąży. Nie zawiera alkoholu, nie wysusza i nie podrażnia skóry. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.
CHIESI/NKO/STI/04/03/2024
CHIESI, poradniksmartzdrowie.pl

Ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze MILA 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 e71c2f7460

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 e71c2f7460

MAMA
na zakupach

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



Drzwi Otto 4
Minimalistyczne drzwi wewnętrzne

Drzwi wewnętrzne o prostej, eleganckiej formie. Dostępne o wariancie pełnym lub z subtelnymi poziomymi przeszkleniami. Do wyboru w aż 8 modnych kolorach.
DRE, dre.pl



Kelo-cote®
Plaster silikonowy w żelu do blizn 15 g

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



Cukierki szałwiowe
Reutter

To wielokrotnie wyróżniony produkt znanej niemieckiej firmy Reutter. Należy ssać nie rozgryzać, by dobroczynne olejki szałwiowe jak najdłużej w ustach oddziaływały na gardło i górne drogi oddechowe. Zawierają cenny ekstrakt i olejek szałwiowy, miód i witaminę C idealne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Są w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.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



Janod Busy Book Farma
Książeczka z zadaniami dla dzieci 3+

Ta dwujęzyczna książeczka zawiera ponad 150 ruchomych elementów na rzepy. Kompleksowo wspiera rozwój motoryki małej, mowy oraz logicznego myślenia. Poprzez zabawę uczy przyrody, emocji, liczenia i czytania. Możliwość personalizacji stron sprawia, że produkt rośnie wraz z wiekiem i potrzebami dziecka.
89 zł, JANOD, janod.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



Sanprobi® Stress
Nowoczesny psychobiotyk

Nowoczesny psychobiotyk dobrany dla osób poszukujących równowagi. Zawiera unikalną kompozycję dwóch szczepów bakterii probiotycznych. Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" nr 127/OP. Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka.
SANPROBI, sanprobi.pl



Zmywarki Miele
G 5651 SCVi Active

Energooszczędne. Mają najwyższą klasę energetyczną A. Oferują równowagę między niskim zużyciem energii a czasem trwania programów i temperaturą. Wszystkie modele mają też funkcję automatycznego otwierania drzwi. Są testowane na 20 lat użytkowania.
4999 zł, MIELE, miele.pl

eprasa.pl e71c2f7460



Femannose(r) N

Na pierwsze objawy i nawracające infekcje układu moczowego

Zawiera cukier prosty D-mannozę, który po doustnym przyjęciu jest w całości wydalany wraz z moczem. W razie obecności w moczu bakterii E. coli, D-mannoza wiąże się z rzęskami bakteryjnymi uniemożliwiając ich interakcję z nabłonkiem wyścielającym drogi moczowe.

KLOSTERFRAU Healthcare Group, femannose.pl

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



Miele TSA 523WP 8kg Active

Suszarka z automatycznym systemem zapachowym FragranceDos

Technologia EcoDry zapewnia niskie zużycie energii i krótkie czasy trwania programów. Funkcja EcoSpeed skraca czas suszenia o 20 minut. Testowana na 20 lat użytkowania.

4899 zł, MIELE, miele.pl



Canpol babies

Wyprawka dla mamy do szpitala

Zestaw zawiera chłonne i oddychające podkłady poporodowe na dzień i na noc, elastyczne majtki siateczkowe, podkłady higieniczne na łóżko oraz cienkie wkładki laktacyjne, zapewniając komfort i higienę po porodzie.

69,45 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.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



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



Bobux Soft Sole

Kapcie barefoot

Wykonane w całości z miękkiej w dotyku, oddychającej naturalnej skóry premium. Ręcznie szyte i niezwykle lekkie (od ok. 24 g/but) zapewniają efekt zbliżony do chodzenia boso – są jak druga skóra, pozwalają stopie na zdrowy rozwój. Są w 100% bezpieczne i przyjazne skórze dziecka (wolne od szkodliwych i drażniących substancji, np. rtęci czy chromu). Są rekomendowane przez specjalistów.

Od 149 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl



Sedalia®

Na objawy stresu u dzieci

Lek działający wspomagająco w stanach niepokoju, trudności w zasypianiu i zaburzeniach snu. Postać syropu ułatwia podanie go małym dzieciom. Sedalia® to kompleksowe działanie na objawy stresu u dzieci zarówno w dzień, jak i w nocy, u dzieci od 1. roku życia.

BOIRON SA, boiron.pl

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. 4/Sedalia/12.02.2026



LOVI Mammafeel

Butelka o unikalnej konstrukcji

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

54,99 zł, LOVI, lovi.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

eprasa.pl e71c2f7460

Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia dostępnych na **abcdobrejmamy.pl**

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

BOLESŁAWIEC

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

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

CHOJNICE

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

CIESZYN

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

DĄBROWA GÓRNICZA

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

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

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

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

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

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 e71c2f7460

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

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

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

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

ŻMIGRÓD

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

eprasa.pl e71c2f7460

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com/pl
ANITA anita.com
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
AUSTRALIA LUXE pittibimbo.pl/brand/australia-lux/
4BABY 4baby.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bocianek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FLIK FLAK flikflak.com
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MIELE miele.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
NOVAKID novakid.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH pbkm.pl
STOWARZYSZENIE POLSKIEGO POMIDORA **GRUNTOWEGO** grunttopomidor.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
REAL SHADES realshades.pl
RECARO recaro-kids.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
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
YOONCO yoonco.eu

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU








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



TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH

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

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA

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



Najlepszy kolagen

Sprawdź, jak dobrze działa



Dbaj o jakość życia!

Po 26 roku życia tracimy zdolność odbudowy kolagenu. Nie jesteśmy jednak bezbronni - na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam w odbudowie włókien kolagenowych. Znakomitym wyborem jest KolagenCito! Jest on skoncentrowany na wysokiej jakości produktem 100% oryginalnym.

Nazwa kolagen wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo „kolla" oznacza „klej". Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swoistym „rusztowaniem". Sprawia, że nasza skóra jest gładka, dobrze napięta, łokcie, biodra, kolana funkcjonują bez dolegliwości bólowych, rany sprawnie się goją, a złamane kości szybko zrastają.

Kolagen korzystnie wpływa także na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Kolagen wspomaga kontrolować ciśnienie krwi, rozszerza tętnice, rozluźnia komórki mięśniowe i naczynia krwionośne. Poprawia to jakość krążenia i jednocześnie minimalizuje ryzyko wystąpienia związanych chorób kardiologicznych.

Utrata kolagenu z wiekiem

Niestety wraz z wiekiem tracimy kolagen w tempie około aż jednego procenta rokrocznie. Procent ten zwiększa się, jeżeli dodatkowo opalamy się intensywnie, palimy papierosy, czy po prostu prowadzimy niezdrowy tryb życia, np.: spożywanie dużej ilości alkoholu.

Kolaganu zaczyna nam ubywać już po 26 roku życia. Punktem kulminacyjnym jest okres menopauzy, gdy drastycznie spada ilość estrogenu w organizmie.

Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszce znikają coraz wolniej, a w późniejszym etapie widzimy zanik jędrności skóry.

Nie tylko skóra gwałtownie się starzeje. Brak kolagenu odbija się także na kondycji naszych włosów, które stają się matowe, łamliwe i wypadają.

Częściej także odczuwamy bóle stawów, kręgosłupa, barków, szyi, łydek, biust nie jest w najlepszej formie, opadają policzki i powieki. Nie lepiej jest z resztą ciała. Pojawia się cellulit.

Procesy te są postępujące. Możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6, oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Produkty wysokiej jakości

Powinniśmy także regularnie wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy regularnie ssać do trzech pastylek dziennie.

Wyjątkowa receptura firmy Reutter jest oparta na długoletnim doświadczeniu jej ekspertów. Warto podkreślić, że firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia w produkcji preparatów wyprodukowanych z największą starannością. Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie.

Dobry bo oryginalny! KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł

KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt - postaw na jakości!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



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

REKLAMA

eprasa.pl e71c2f7460





Kup poradnik „Dobra Mama" bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy"

AUTOPROMOCJA

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

Spodziewasz się dziecka?

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

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

A B C dobrej mamy

nr 1 (46) 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

dobrydom
www.prasaonline.pl

ZNAJDZIESZ NAS NA:
kiosk.pl gazety.pl nexto.pl publio.pl virtualo eprasa.pl

© 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 (marzec 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 e71c2f7460

REKLAMA





Suplement diety

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 e71c2f7460

babybrezza®

Automatycznie robi butelkę mleka w sekundy

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



REKLAMA

Ekspres do mleka FORMULA PRO ADVANCED

dostępny aż w 4 kolorach:



Dzięki Formula Pro Advanced
mleko dla Twojego malucha będzie:

- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone

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

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS

Znajdziesz nas na:
babybrezza_polska
www.babybrezza.pl

eprasa.pl e71c2f7460