# dobra MAMA

nr 4 (85) 2025 cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

NOWA, NIŻSZA CENA 6 zł

## ZADBAJ O ŻELAZO
Praktyczny przewodnik dla młodych mam

## MAŁA MODA
Ubranka dla dzieci na jesienny czas

## JESIEŃ I ZIMA BEZ INFEKCJI?
Poznaj moc witaminy D

## FIRMA DAJE MI NAPĘD, DZIECI UCZĄ MNIE ŻYCIA
o równowadze, która naprawdę działa

TEMAT NUMERU

## Bajkoterapia
Najlepsze narzędzie do budowania więzi z dzieckiem

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013
9 772080 555251 04

eprasa.pl 419767c055

# BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

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

**Kidofen**
*Ibuprofenum*
60 mg i 125 mg, czopki, 10 szt.

**NOWOŚĆ!**
**Dostępna również forma czopków**

- Mała ilość płynu do podania*
- **Pyszny** truskawkowy smak
- przy trudnościach z przyjęciem syropu

REKLAMA

*dzięki stężeniu ibuprofenu 250 mg / 5 ml

**Kidofen max Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina doustna 100ml. 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum).** Wskazania do stosowania: gorączka różnego pochodzenia, bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy, gardła i mięśni, np. w przebiegu zakażeń wirusowych; - bóle mięśni, stawów i kości, na skutek urazów narządów ruchu (nadwyrężenia, skręcenia); - bóle na skutek urazów tkanek miękkich, bóle pooperacyjne; - bóle zębów, bóle po zabiegach stomatologicznych, bóle na skutek ząbkowania; - bóle głowy; - bóle uszu występujące w stanach zapalnych ucha środkowego. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Produkt leczniczy wydawany bez recepty. **Kidofen, 60 mg i 125 mg, czopki, 10 szt., Ibuprofenum.** Skład: Jeden czopek zawiera 60 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Jeden czopek zawiera: 125 mg ibuprofenu (Ibuprofenum).Wskazania do stosowania: Leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego jak np.: bóle w trakcie ząbkowania i bóle zębów, bóle głowy, bóle uszu, bóle gardła, bóle pooperacyjne, bóle na skutek uszkodzenia tkanek miękkich, stawów i kości, bóle i gorączka występujące w przeziębieniu i grypie. Produkt leczniczy w czopkach stosuje się, gdy podanie produktu w formie doustnej jest niemożliwe lub gdy występują wymioty. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice. Produkty lecznicze wydawane bez recepty.

**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 419767c055

COSTWAY

REKLAMA

# Wejdź na Costway.pl

i znajdź idealne akcesoria
oraz zabawki dla swojego dziecka!

SPRAWDŹ OFERTĘ

eprasa.pl 419767c055

Zobacz nas w sieci! /DOBRA.MAMA

# Od redakcji

## Drodzy Czytelnicy – Mamusie i Tatusiowie!

Z radością oddajemy w Wasze ręce nowy numer „Dobrej Mamy" – magazynu tworzonego z myślą o rodzicach, którzy z miłością i troską towarzyszą swoim dzieciom na każdym etapie rozwoju.

Jesień to czas ciepłych swetrów, herbaty z miodem i rodzinnych wieczorów pod kocem – ale też moment, gdy szczególnie dbamy o odporność i zdrowie naszych najbliższych. W tym wydaniu poruszamy tematy wyjątkowo aktualne: jak odróżnić przeziębienie od grypy, jak w naturalny sposób wspierać organizm witaminą D, a także jak przygotować idealną wyprawkę – zarówno dla maluszka, jak i dla przyszłej mamy. Nie zapominamy również o roli taty – bo ich obecność, zaangażowanie i wsparcie w tworzeniu domu pełnego miłości, bezpieczeństwa i spokoju, są nieocenione – właśnie o tym chcemy Wam opowiadać.

Wierzymy, że zdrowie i dobre samopoczucie zaczynają się od świadomości i codziennej troski. Dlatego dzielimy się z Wami wiedzą, doświadczeniem specjalistów i praktycznymi poradami, które pomogą Wam lepiej zadbać o siebie i swoje dzieci w szczególności w chłodniejsze dni. Dziękujemy, że jesteście z nami – razem tworzymy społeczność pełną wsparcia, inspiracji oraz rodzinnego ciepła.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Redakcja „Dobrej Mamy"

## Nasi eksperci

Agnieszka Machnicka
edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zaczytani.org

Dorota Kowalczyk
Chiesi Polska, chiesi.pl

Dagmara Nowak-Barańska
założycielka krakowskiej kliniki Beauty Lounge Daga Nowak

Kasia Orawiec-Rymszewicz
położna i edukatorka laktacyjna z instytutu Matki i Dziecka

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

dr n. med. Bogumiła Górczewska
lekarz pediatra

Anna Janiszewska-Janowicz
dietetyczka z Grupy LUX MED

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

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

Halina Dudek
ekspert BebiProgram.pl

dr n. farm. Natasza Piaseczna
ekspert probiotykoterapii, neuropsychofarmakolog i wykładowca, nastaya.pl

Damian Wiśniewski
fizjoterapeuta Szpitala Carolina, Grupa LUX MED

Piotr Kałwa
Co-founder 360commerce, ekspert e-commerce

## Współpraca:

Biuro prasowe NUTRICIA
Katarzyna Wiśniewska- Ślewicz Spokojnie o ciąży, spokojnieociąży.pl
FDM fdm.pl



eprasa.pl 419767c055

**ZWIĘKSZA**
**ilość mleka**
**u mamy karmiącej***

**ZMNIEJSZA**
**tkliwość piersi**
**ułatwia wypływ mleka***

W TROSCE O MAMĘ PO PORODZIE I PRZY KARMIENIU PIERSIĄ

**UZUPEŁNIA**
**mikrobiotę kanalików mlecznych*[1]**

**WSPOMAGA**
**regenerację po porodzie[2]**
**prawidłowy rozwój dziecka****

REKLAMA

KOSMETYK

**PIELĘGNUJE**
**I REGENERUJE**
**skórę piersi i brodawek**

Dowiedz się więcej:

**mlekomamyrzadzi**

*Więcej na www.nutropharma.pl. **DHA wpływa na rozwój mózgu i oczu niemowląt karmionych piersią (200 mg DHA dziennie jako dodatek do rekomendowanego spożycia 250 mg DHA i EPA dziennie). [1] Dotyczy składnika produktu: *L. salivarius* SGL03. [2] Żelazo przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny. Witaminy $B_6$, $B_{12}$, żelazo przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

SUPLEMENTY DIETY

eprasa.pl 419767c055

# Spis treści

NUMER 85 / październik 2025

## Temat numeru

14 **Bajkoterapia**
Najlepsze narzędzie do budowania więzi z dzieckiem.

## Niezbędnik

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

12 **Mała moda**
Ubranka dla dzieci na jesienny czas.

22 **Złap chwilę dla siebie**
Kosmetyki stworzone z myślą o kobietach.

66 **Mały odkrywca**
Zabawki, które rozwijają zmysły i wyobraźnię.

## Strefa dziecka

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

40 **Przeziębienie czy grypa?**
Pokonaj infekcję.

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

48 **Od mleczaków, po zęby stałe**
Czyli dorastanie pod okiem stomatologa.

56 **Mikrobiota jelitowa**
Sposoby wsparcia niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego.

74 **Kołysanka to nie wszystko**
Jak zapewnić dziecku zdrowy i bezpieczny sen?

68 **Aktywność fizyczna od najmłodszych lat!**
Sport jako ważny aspekt w życiu dziecka.

## Strefa mamy

16 **Zadbaj o żelazo**
Praktyczny przewodnik dla młodych mam.

24 **Mleko mamy**
5 faktów o kobiecym pokarmie, które warto znać.

32 **Karmienie butelką**
Świadomy wybór, spokojne rodzicielstwo.

## Ciąża i poród

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

28 **Jakie ćwiczenia w ciąży można wykonywać?**
Położna wyjaśnia.

## Strefa rodziców

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

60 **Pokój 8 m² dla dwójki dzieci**
Inspiracje i aranżacje.

64 **Wózek gotowy na sezonowe zmiany**
Wybierz idealny pojazd dla Twojego malucha.

70 **Firma mnie napędza, dzieci mnie uczą**
Jak życie rodzinne zmienia podejście do pracy, ludzi i ambicji.

## Sprawdzone przez mamy

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

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

## Newsy

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

eprasa.pl 419767c055

BOATILUS™

# Naturalnie na każdą pogodę

produkowane w 100% w Europie | bezpieczne materiały

lekkie

ocieplenie z naturalnej owczej wełny dziewiczej

anatomiczna, 3-warstwowa wkładka

membrana ALU-protect

wodoodporny materiał Boatigum®

Olejek z cytryny o działaniu antyseptycznym i antybakteryjnym

podeszwa Anti-Shock – zmniejsza obciążenie stawów

@boatilus_polska

**www.boatiluspolska.pl**

*Wełna dziewicza pochodzi z pierwszego strzyżenia młodych owiec. To sprawia, że jej włókna są wyjątkowo długie, wytrzymałe i elastyczne, nieuszkodzone przez wcześniejszą eksploatację lub obróbkę.

MITELESS®
PRZECIW ROZTOCZOM, BEZ CHEMII

# POZBĄDŹ SIĘ ROZTOCZY

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

@tickless_miteless

**www.miteless.pl**

REKLAMA

eprasa.pl 419767c055

# Wyprawka idealna

## Jak skompletować wszystko, czego potrzebuje Twój maluszek?

***Oczekiwanie na narodziny dziecka to czas pełen miłości, planowania i... mnóstwa decyzji zakupowych. Dobrze przygotowana wyprawka to klucz do spokojnych pierwszych dni z noworodkiem. Od ubranek, przez pielęgnację, po akcesoria do karmienia – podpowiadamy, co naprawdę się przyda, co warto mieć pod ręką i jak nie dać się zwariować wśród sklepowych półek. Sprawdź naszą listę i przygotuj się na przyjęcie maleństwa bez stresu!***

### Rośnie razem z dzieckiem

To wszechstronne rozwiązanie, które rośnie razem z dzieckiem. Łączy w sobie funkcje huśtawki, krzesełka do karmienia i chodzika, zapewniając komfort, bezpieczeństwo i zabawę od 6. do 36. miesiąca życia. Dzięki stabilnej konstrukcji, pasom bezpieczeństwa i kółkom z blokadą, krzesełko gwarantuje pełne bezpieczeństwo. Krzesełko Sitron 3w1, ok. 340 zł, CARETERO, caretero.pl

### Artykuły higieniczne

- Mydło i szampon dla niemowląt
- Chusteczki nawilżane
- Ręcznik

### Ciepły i wygodny

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

### Pomocnik w karmieniu

To rewolucja w karmieniu niemowląt. Precyzyjne dozowanie wody w idealnej temperaturze zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz. Oświetlenie wylotu wody ułatwi nocne karmienie. Idealny pomocnik każdego rodzica. Ekspres do przyrządzania mleka modyfikowanego Kidwell PIIM, kidwell.eu

### Delikatny ręcznik

Lekki, chłonny i szybkoschnący. Uszyty w Polsce z bawełny premium, delikatny dla skóry dziecka i pełen uroku dzięki kapturkowi z uszkami. Ręcznik wafelkowy z kapturkiem, MUMINKY, muminky.pl

eprasa.pl 419767c055

REKLAMA

bébé® - JOU

## Dołącz do świata Bébé-jou

- lidera w kategorii akcesoriów kąpielowych na rynku Holenderskim i w wielu krajach Europy. Cechuje je ponadczasowy design i doskonała jakość wykorzystanych materiałów.

**Znajdź nas na Instagramie:**
**bebejou_polska**

Wyłączny dystrybutor:
Kids Inspirations sp. z o.o.
sklep@kidsinspirations.pl
www.kidsinspirations.pl

eprasa.pl 419767c055

## Dla prawidłowego zgryzu

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

## Pieluszki muślinowe

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

# Ubrania dla noworodka

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

## Rożek / kołderka

System miękkich rzepów ułatwia dopasowanie rożka do rosnącego malucha. Posiada wyjmowany wkład kokosowy w zapinanej na rzep kieszonce. Po rozłożeniu rożek spełnia rolę małej kołderki. Atest Oeko-Tex Standard 100. Rożek z wkładem kokosowym, MOTHERHOOD, motherhood.pl

## Bezpieczny i funkcjonalny

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

## Klimatyczny, dekoracyjny

Baldachim to wyjątkowa dekoracja pokoju dziecięcego, a jednocześnie klimatyczne miejsce do relaksu dla dziecka. Wycisza, ogranicza przestrzeń nad dziecięcym łóżeczkiem, stworzy bezpieczne miejsce do odpoczynku. Długość ok. 260 cm, średnica koła 50 cm.
Baldachim, 319 zł, MUZPONY, muzpony.com



eprasa.pl 419767c055

## Wygodna i estetyczna

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

## Komplet pieluch

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

REKLAMA

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

AKTYWNY RODZIC

Opłata za opiekę żłobkową spadła o 91%

sierpień 2024 r. 999 zł → czerwiec 2025 r. 99 zł

635 tysięcy dzieci w programie Aktywny Rodzic

Wybierz najlepszą opcję dla swojej Rodziny:

- Aktywnie w żłobku (na opłacenie placówki)
- Aktywni rodzice w pracy (pieniądze na opłacenie opieki)
- Aktywnie w domu (500 zł na konto)

Dowiedz się więcej i dołącz teraz:

eprasa.pl 419767c055

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

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

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

DESIGNED BY FREEPIK

# moda

***Jak ubierać dziecko jesienią? Wygodnie i ciepło czy kolorowo? Oto ubranka, które spodobają się również rodzicom.***

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

Bobux – zdrowe buty dla dzieci. Elastyczny model Harley zapewnia stopie swobodę. Uszyty z szybkoschnącej skóry QuickDry, schnie w 50 minut. Wygodne rzepy, autorski design.
BOBUX, bobuxpolska.pl



eprasa.pl 419767c055

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

Pajacyk Phlyn Onesie z bawełny organicznej, to połączenie stylu i wygody. Miękki, ciepły i przyjazny dla skóry dziecka, z uroczym haftem koali i praktycznymi zatrzaskami ułatwiającymi ubieranie. DONSJE, sofiberi.pl

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

Majteczki treningowe MILA. Niezbędne w nauce czystości i samodzielnego ubierania. Idealne jako pierwsza para prawdziwej bielizny. Od wewnątrz miękka warstwa frotte i wkład PUL ograniczający przemakanie. Dostępne rozmiary : R.1. (ok. 12-14 kg) oraz R.2. (ok. 14-17kg). W wersji PREMIUM majteczki mają wszyty 6-warstwowy wkład chłonny. Duża ilość wzorów GRUPA WIEKOWA 1-4 Ok.16,95 zł, SIMED, simed.pl

Apaszki wykonane z miękkiej, 100% bawełny, delikatnej dla skóry dziecka. Dwustopniowa regulacja zapięcia zapewnia odpowiednie dopasowanie, warstwa PUL chroni przed wilgocią, a szeroki wybór wzorów łączy funkcjonalność z estetyką. Mogą być również używane jako śliniaczki. 10,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

eprasa.pl 419767c055

# Bajkoterapia

## *Najlepsze narzędzie do budowania więzi z dzieckiem*

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

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

### Bajkoterapia – to działa

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

### Siła opowieści

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

### Jak działa bajkoterapia krok po kroku?

#### 1. Czytanie

Zaczynamy od wspólnej lektury. Czytając, warto zwracać uwagę na ton głosu i emocje – niech dziecko widzi, że jesteśmy zaangażowani. To buduje bezpieczeństwo i ciekawość świata.

#### 2. Rozmowa

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

#### 3. Zabawa

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

### Dlaczego to takie ważne?

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



eprasa.pl 419767c055

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

## Polecane bajki wraz z scenariuszami do bajkoterapii

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

## Bajka to nie tylko opowieść. To klucz do świata dziecka

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

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



eprasa.pl 419767c055

# Zadbaj o żelazo

## Praktyczny przewodnik dla młodych mam

Dorota Kowalczyk
Chiesi Polska, chiesi.pl

DESIGNED BY FREEPIK

***Żelazo jest mikroelementem zaangażowanym w wiele procesów w naszym ciele. Jest szczególnie ważne w przypadku młodych mam, których ciało regeneruje się po ciąży. Odpowiednia ilość żelaza w diecie może znacznie ułatwić procesy regeneracyjne zachodzące w ciele młodej mamy. Żelazo nie tylko pomaga w transporcie tlenu, ale także bierze udział w wielu reakcjach metabolicznych w każdej komórce naszego ciała.***

### JAK CIĄŻA WPŁYWA NA POZIOM ŻELAZA?

Większość kobiet w ciągu swojego życia mierzy się z niedoborem żelaza. W przypadku młodych mam, poza dostarczaniem dziennej zalecanej porcji tego pierwiastka należy pamiętać, że jego zapasy zostały uszczuplone w trakcie ciąży. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek w trakcie ciąży rośnie o 50%: z 18 mg na 27 mg na dobę. Dzieje się tak, ponieważ organizm musi zapewnić składniki odżywcze zarówno dla matki, jak i rosnącego płodu. Po porodzie, ze względu na utratę krwi, zapasy żelaza mogą być znacznie obniżone, co zwiększa ryzyko niedoboru.

### JAK DOSTARCZAĆ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ ŻELAZA?

Odpowiednio zbilansowana dieta nie zawsze wystarczy, aby skutecznie zapobiegać lub walczyć z niedoborami żelaza w czasie ciąży. Chociaż żelazo występuje w wielu produktach spożywczych, warto pamiętać, że żelazo hemowe (pochodzące z mięsa) jest lepiej przyswajalne niż żelazo niehemowe (pochodzące z roślin). Z tego powodu kobiety w ciąży powinny regularnie kontrolować poziom żelaza i jeśli to konieczne, zastosować odpowiednią suplementację preparatem z żelazem, w przypadku niedoboru.

### ŻELAZO A PORÓD

Sam poród, niezależnie od sposobu przeprowadzenia, wiąże się z utratą większej lub mniejszej ilości krwi. Wraz z utratą czerwonych krwinek, świeżo upieczona mama traci też pewną porcję żelaza, która wymaga uzupełnienia. Niedobór tego mikroelementu w okresie okołoporodowym może powodować zmęczenie, osłabienie i brak sił na opiekę nad noworodkiem. Dlatego istotne jest, aby w tym szczególnym okresie dbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, bogatą w składniki mineralne, w tym również żelazo i witaminy. Będzie to nie-



eprasa.pl 419767c055

wątpliwie wsparcie, które pozwoli na szybszy powrót do formy.

## ŻELAZO A LAKTACJA

W okresie laktacji dzienne zapotrzebowanie kobiety na żelazo zmniejsza się do około 10 mg na dzień. Jednak to, ile żelaza potrzebuje kobieta, zależy od jej poziomu w organizmie i tego, w jaki sposób przebiegała sama ciąża i poród. Warto tę sytuację skonsultować z dietetykiem bądź lekarzem prowadzącym. W przypadku niskich zapasów żelaza, które najprościej sprawdzić poprzez analizę stężenia ferrytyny, być może potrzebne będzie dodatkowe wsparcie codziennej diety młodej mamy produktem z żelazem.

## WYBÓR ODPOWIEDNIEGO PREPARATU Z ŻELAZEM

Wybierając odpowiedni suplement z żelazem, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych kwestii. Przede wszystkim, ważna jest biodostępność, czyli jak dobrze organizm przyswaja żelazo. Dlatego szukaj preparatów o prostym składzie, bez konserwantów czy sztucznych barwników. Taki preparat jest zwykle lepiej tolerowany przez organizm. Natomiast, aby zapewnić jak najlepsze wchłanianie suplementu z żelazem, warto stosować preparat wieczorem, godzinę po ostatnim posiłku – dzięki temu zredukujemy również ryzyko wystąpienia objawów ze strony układu pokarmowego.

***Aby zapewnić jak najlepsze wchłanianie suplementu z żelazem, warto stosować preparat wieczorem, godzinę po ostatnim posiłku.***

## WSPARCIE DLA MŁODYCH MAM

Ciąża i pierwsze miesiące po porodzie to czas, w którym ciało kobiety przechodzi wiele zmian. Odpowiednio zbilansowana dieta, wzmocniona przemyślaną suplementacją będzie wspierać organizm w tym szczególnym czasie.

CHIESI/NKO/INN/01/04/2024

REKLAMA

# Jak zadbać o ciało po porodzie?

## Porady kosmetologa

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

Dagmara Nowak-Barańska
założycielka krakowskiej kliniki Beauty Lounge
Daga Nowak i "świeżo upieczona" mama

### Powrót do formy

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

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

### Pielęgnacja domowa

Bez względu na rodzaj porodu, niemal od razu można zacząć wprowadzać delikatny automasaż twarzy i ciała, szczotkowanie na sucho, olejowanie skóry i domowe maski LED. Metody te poprawiają krążenie i redukują obrzęki. Kobiety karmiące powinny traktować pielęgnację tak, jak miało to miejsce w ciąży, a więc: unikać retinolu, silnych kwasów i mocnych składników aktywnych. Nie ma natomiast przeciwwskazań do nawilżających i odżywczych rytuałów.

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

### Pielęgnacja gabinetowa

Powrót do zabiegów wykonywanych w gabinetach zależy od stanu zdrowia i samopoczucia. Wiele mam wraca do pierwszych wizyt w gabinecie już około 3. tygodnia po porodzie,



eprasa.pl 419767c055

wybierając w tym czasie masaże drenujące, endermologię (z pominięciem brzucha) i terapie manualne. Karmiące mogą korzystać z takich procedur przez cały okres laktacji, jednak powinny odłożyć zabiegi wysokoenergetyczne, mikronakłuwanie czy fale radiowe. Niekarmiące już po połogu, a więc po ok. 6. tygodniach, mogą stopniowo włączać peelingi chemiczne, mikronakłuwanie, mezoterapię igłową, fale radiowe i falę uderzeniową na cellulit. W pierwszych tygodniach po porodzie często pojawia się wspomniany cellulit wodny. Endermologia i manualny drenaż limfatyczny wykonywany przez fizjoterapeutę to w tym czasie szczególnie skuteczne i bezpieczne rozwiązania. Jeśli ciało nie jest przyzwyczajone do tego typu zabiegów, warto poczekać do końca połogu, czyli ok. 6. tygodni.

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

## Rodzaj porodu a pielęgnacja

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

## Praca z blizną po CC

Endermologię w okolicy blizny można zacząć już po 4. tygodniach (w trybie



eprasa.pl 419767c055

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

***Powrót do formy po porodzie to proces, który powinien łączyć wiedzę ekspercką, profesjonalne zabiegi oraz codzienną pielęgnację domową.***

## Dieta po porodzie – dlaczego nie warto się spieszyć!

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

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

## Pomocne na blizny

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

eprasa.pl 419767c055

Pharmaceris M

# PIELĘGNACJA PRZECIW ROZSTĘPOM

REKLAMA

## DBAMY O MAMY

## Dermokosmetyki odpowiadające na potrzeby skóry kobiet w ciąży i karmiących piersią

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

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

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com

DOSTĘPNY W APTECE I ONLINE

eprasa.pl 419767c055

Careup - podkłady dla osób, które wybierają pielęgnację. Dla tych, które chcą odżywiać i nawilżać skórę na co dzień, chcą się malować, a jednocześnie lubią wyglądać naturalnie. To profesjonalny makijaż z dobrym kryciem, ale z tak naturalnym wykończeniem. MINISTERSTWO, ministerstwo.pl

Krem nawilżający BB HYDRA-OX AGENITY od Dr Irena Eris to połączenie pielęgnacji i makijażu. Dzięki zawartości kwasu hialuronowego, biosacharydu i detox water zapewnia intensywne nawilżenie, detoksykację i redukcję drobnych zmarszczek. SPF 50 chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV. Dostępny w dwóch odcieniach, wyrównuje koloryt i nadaje cerze promienny, młodszy wygląd. AGENITY, agenity.pl

## Złap chwilę dla siebie

# beauty essentials

***Kosmetyki to nieodzowny element codziennej rutyny pielęgnacyjnej i makijażowej wielu kobiet. W szybko ewoluującym świecie beauty coraz większy nacisk kładzie się na skład, efektywność oraz indywidualne dopasowanie produktów do potrzeb skóry. W naszym przeglądzie przedstawiamy wyselekcjonowane kosmetyki stworzone z myślą o kobietach – zarówno innowacyjne nowości, jak i cenione, ponadczasowe formuły.***

Łagodzące serum SOS dla skóry suchej i podrażnionej. Nasze naturalne i łagodzące serum do twarzy COMFORT ZONE zostało stworzone z myślą o wyjątkowych potrzebach skóry wymagającej, wrażliwej, przesuszonej oraz podrażnionej. Kosmetyk to mieszanka naturalnych olejów roślinnych, która zmniejsza uczucie dyskomfortu oraz redukuje uczucie swędzenia. HAGI, hagi.com.pl

Scrub do ciała z maliną NaturGlam® - Odkryj Scrub do ciała Malina NaturGlam®! Ten owocowy scrub delikatnie złuszcza skórę, pozostawiając ją czystą, miękką i bardziej elastyczną. Poczuj orzeźwiający zapach soczystych malin podczas każdego użycia! Kosmetyk zawiera aż 94% składników pochodzenia naturalnego i został przebadany dermatologicznie. HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.poznan.pl

Delikatny zmiękczający krem–kompres. Lekka, szybko wchłaniająca się formuła otula skórę na podobieństwo kompresu, skutecznie niwelując objawy dotkliwej suchości, łuszczenia, swędzenia i podrażnienia naskórka. Już po 1 aplikacji daje efekt odczuwalnego nawilżenia, natychmiastowego zmiękczenia i wygładzenia. Składniki aktywne: olej owsiany, koloidalna mączka owsiana, ceramidy, lipidy, laktoferyna, skwalan, lecytyna, betaina i witamina E. 27,99 zł, SHEHAND, shecosmetics.pl



eprasa.pl 419767c055

NIVEA Cellular Epigenetics Serum Odmładzające ze składnikiem EPICELLINE®, który dzięki opatentowanej technologii Age Clock reaktywuje młodzieńcze funkcje komórek i cofa wiek skóry już w 2 tygodnie.
NIVEA, nivea.pl

Bielenda Revital Derm. Olejek do demakijażu nawilżająco-oczyszczający to lekka formuła, która w kontakcie z wodą zmienia się w jedwabiste mleczko, skutecznie usuwając makijaż i zanieczyszczenia, bez naruszania naturalnej bariery ochronnej skóry. Przeznaczony do codziennego oczyszczania każdego typu cery, pozostawia skórę miękką, nawilżoną i odświeżoną. Witamina C dodaje cerze blasku.
Ok. 30 zł (100 ml), BIELENDA, bielenda.pl

AMADERM® ATOPIC. Lekki krem emolientowy do twarzy i ciała. To codzienna pielęgnacja i odżywienie skóry suchej, wrażliwej oraz delikatnej, ze skłonnością do atopii i alergii – od 1.dnia życia.
AMADERM, amaderm.pl

Intensywnie nawilżające serum HYALURO-SENSIBIOTIC. To skuteczne wsparcie dla skóry wrażliwej, suchej i nadreaktywnej. Dzięki połączeniu kwasu hialuronowego, neo-PGA i kompleksu prebiotycznego SENSIBIOM, zapewnia natychmiastowe, długotrwałe nawilżenie, ukojenie i odbudowę bariery ochronnej skóry. Lekka formuła szybko się wchłania i nie zatyka porów. Do stosowania również pod makijaż.
PHARMACERIS A, pharmaceris.com



eprasa.pl 419767c055

# 5 faktów

## o kobiecym pokarmie, które warto znać

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

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

### Pokarm mamy z czasem zmienia skład

Podobnie jak cały organizm mamy, tak i jej mleko dostosowuje się do wszystkich kolejnych etapów rozwoju niemowlęcia. Pierwszym pokarmem, jaki noworodek dostaje po porodzie, jest tzw. siara, bogata w białka i przeciwciała. Stanowi ona wspomnianą „wyprawkę", z którą dziecko otrzyma wszystkie składniki potrzebne mu w pierwszych chwilach poza bezpiecznym środowiskiem, jakim do tej pory było łono mamy. Między 3. a 14. dniem po porodzie organizm kobiety wytwarza mleko przejściowe – zawierające mniej białka, a więcej laktozy, tłuszczu i wapnia. Po dwóch tygodniach od narodzin skład mleka mamy stabilizuje się – nadal jednak proporcje niektórych składników będą dostosowywać się do faz karmienia, pór dnia czy roku.

### Mleko zaspokaja pragnienie niemowlęcia

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

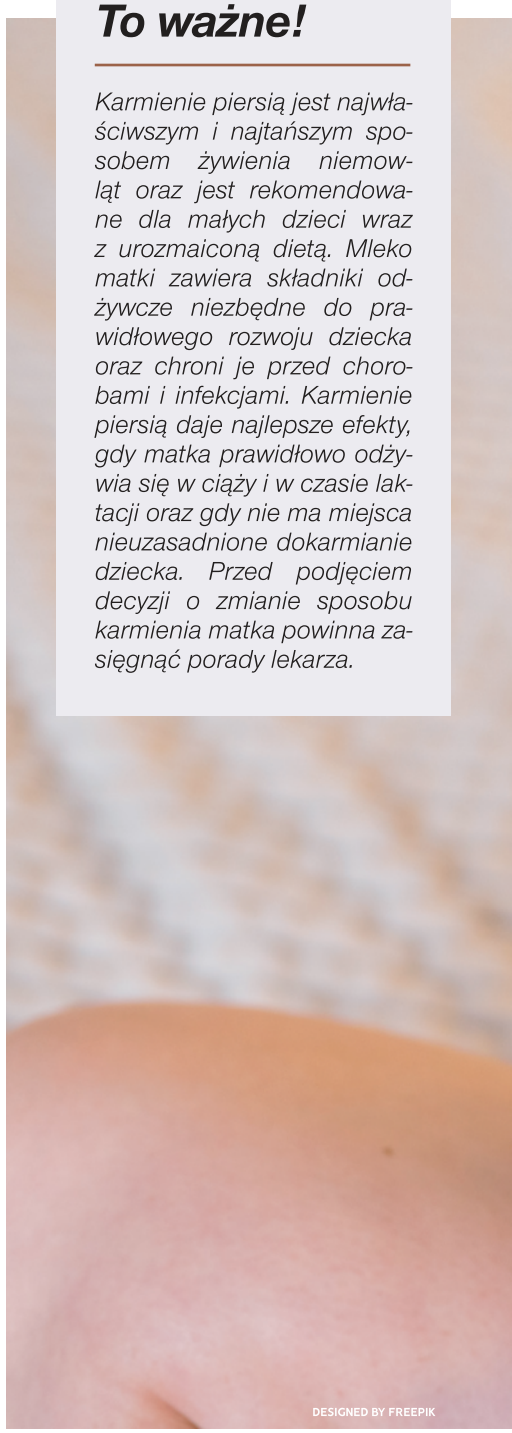
### Mleko zawiera (prawie) wszystkie składniki odżywcze

Kobiecy pokarm zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze istotne dla rozwoju organizmu dziecka – oprócz witamin D oraz K, które co prawda w nim są, ale w niewystarczającej ilości. Dlatego zaleca się ich dodatkową suplementację po konsultacji z lekarzem. Witamina D ma duże znaczenie dla rozwoju kości, a także w utrzymaniu dobrego samopoczucia w pochmurne miesiące (kiedy nie zachodzi jej naturalna synte-

***W trakcie karmienia pokarm mamy ma za zadanie w pierwszej kolejności ugasić pragnienie, a dopiero później także głód.***

### To ważne!

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



Lakta NUMI laktator elektryczny. NOWOŚĆ. Laktator posiada 4 fazy pracy: stymulacja, masaż, głębokie odciąganie oraz głębokie odciąganie z podtrzymaniem dla efektywniejszego opróżniania piersi.. Regulacja do 9 poziomów mocy. Łatwo i intuicyjnie obsługiwany za pomocą panelu LCD. Wbudowany akumulator dla bezprzewodowej pracy. Gwarancja 24 miesiące.
Ok. 158,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



eprasa.pl 419767c055

za). Witamina K jest z kolei niezbędna do utrzymania prawidłowego krzepnięcia krwi u niemowlęcia – dlatego pierwszą dawkę otrzymuje ono zaraz po narodzinach, jeszcze w szpitalu.

## Odżywia i wspiera odporność dziecka

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

## Pokarm mamy od lat stanowi przedmiot badań

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

**Tekst:** Artykuł powstał na podstawie materiału Biura prasowego NUTRICIA

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



eprasa.pl 419767c055

# Innowacyjne wsparcie dla mam

## *Nowy laktator SmartSense od Canpol babies*

Kasia Orawiec-Rymszewicz
położna i edukatorka laktacyjna
z Instytutu Matki i Dziecka

***Współczesne mamy chcą być blisko dziecka, a jednocześnie realizować się zawodowo, rozwijać pasje i mieć chwilę dla siebie. Coraz częściej szukają więc rozwiązań, które pomogą im połączyć macierzyństwo z aktywnym stylem życia, bez stresu i poczucia ograniczenia. Szczególnie potrzebują wsparcia w obszarze karmienia i odciągania pokarmu - to czynność wymagająca nie tylko czasu, ale też komfortu i niezawodnego sprzętu.***

Z myślą o tych potrzebach powstał SmartSense - innowacyjny laktator muszlowy klasy premium od Canpol babies, łączący nowoczesną technologię z mobilnością, wygodą i pełną szczelnością. Dzięki miękkiemu, silikonowemu lejkowi z technologią SkinFIT dopasowuje się on do naturalnego kształtu piersi, dając efekt kontaktu „skóra do skóry" i eliminując ryzyko wycieków. Do zestawu dołączono także reduktory w czterech rozmiarach (17, 19, 21 i 24 mm), dzięki którym każda mama może cieszyć się pełnym komfortem i dopasowaniem podczas odciągania. Urządzenie oferuje cztery tryby pracy i regulację mocy, odwzorowując przy tym naturalny, dwufazowy rytm ssania dziecka. Pracuje cicho, jest dyskretny i lekki. Laktator typu hands-free można nosić w biustonoszu do karmienia, a pojemny akumulator i ładowanie przez USB-C zapewniają swobodę użytkowania.

***Bezprzewodowy, dyskretny i szczelny - laktator SmartSense pozwala odciągać pokarm bez używania rąk, zapewniając mamom pełną swobodę i komfort.***

**SmartSense** wyróżnia się także prostotą obsługi – składa się z kilku elementów, które łatwo umyć, a mleko trafia bezpośrednio do szczelnego pojemnika o pojemności 180 ml. Dla mam, którym zależy na jeszcze większej wygodzie i oszczędności czasu, dostępna jest również wersja podwójna, pozwalająca odciągać pokarm z obu piersi jednocześnie.

## Laktacja bez stresu – jak wspierać mamy w codziennych wyzwaniach?

Rozmawiamy z Katarzyną Orawiec-Rymszewicz, położną i edukatorką laktacyjną z Instytutu Matki i Dziecka.

**Dlaczego odpowiedni laktator ma tak duże znaczenie dla mamy karmiącej?**

– Dobrze dobrany laktator to ogromne wsparcie w codzienności. Pomaga rozkręcić i na dalszym etapie utrzymać laktację, odciąża w momentach nawału pokarmu i daje mamie elastyczność, gdy potrzebuje chwili dla siebie. Ważne, by był delikatny dla skóry, skuteczny i wygodny w użytkowaniu – dzięki temu odciąganie pokarmu nie będzie wiązało się z dyskomfortem i stresem.

**Na co warto zwrócić uwagę przy wyborze najlepszego urządzenia?**

– Przede wszystkim na dopasowanie lejka i szczelność konstrukcji, gdyż to od nich zależy efektywność odciągania. Dobrze, gdy lejek jest miękki i dopasowuje się do piersi, dając wrażenie naturalnego kontaktu. Przykładem może być laktator SmartSense, który łączy te cechy, zapewniając mamie wygodę i spokój podczas odciągania.

**Jak zmieniają się potrzeby współczesnych mam?**

– Dziś mamy są bardzo aktywne, chcą karmić swoje dzieci jak najdłużej i potrzebują sprzętu, który nadąża za ich rytmem dnia. Cenią mobilność, dyskrecję i prostotę obsługi. Nowoczesne urządzenia, takie jak laktator SmartSense, pozwalają im łączyć karmienie z codziennymi obowiązkami, dając poczucie swobody i pewności, że dbają o siebie i maluszka w najlepszy sposób.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

eprasa.pl 419767c055

**Badania potwierdzają:**

# butelka LOVI Mammafeel wspiera karmienie piersią

***Karmienie to nie tylko sposób podania mleka – to przede wszystkim chwile czułości i spokoju, które budują wyjątkową więź między mamą a dzieckiem. Z taką myślą powstała butelka LOVI Mammafeel - zaprojektowana, by wspierać karmienie naturalne i pomagać w utrzymaniu rytmu zbliżonego do ssania maluszka.***

Jej konstrukcja inspirowana kobiecą piersią sprawia, że dziecko pije w sposób naturalny - spokojnie i rytmicznie, zmniejszając ryzyko kolek. Co ważne, **przełomowe badanie* neurologopedyczne potwierdziło skuteczność LOVI Mammafeel: niemal 95% niemowląt karmionych butelką prawidłowo pracowało wargami, ponad 87% oddychało torem nosowym podczas jedzenia, a w prawie 86% przypadków zachowywały prawidłowy kąt ust względem smoczka.**

– Jeśli mama chce lub musi karmić butelką, albo 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 – podkreśla neurologopeda, Magdalena Mazur.

Potwierdzona badaniami konstrukcja butelki LOVI Mammafeel wspiera naturalny rytm karmienia i rozwój maluszka, oferując rozwiązanie, które naprawdę pomaga – zarówno mamie, jak i dziecku.

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.

* Badanie biomechaniki ssania w grupie 102 dzieci w wieku 0–12 mies., M. Mazur – neurologopeda, Polska 2023 r.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

eprasa.pl 419767c055

**Położna wyjaśnia**

# Jakie ćwiczenia w ciąży można wykonywać?

***Ciąża to dość osobliwy stan, w którym znajduje się kobieta. Nie można wykonywać wszystkich ćwiczeń, czy aktywności, ale też nie powinno się jej zaprzestać. Bezpieczne ćwiczenia w ciąży są możliwe do wykonania przede wszystkim w domu, ale także na siłowni, zajęciach grupowych. Gimnastyka dla kobiet w ciąży zawiera lekkie ćwiczenia, które w żaden sposób nie zagrożą ciąży, a pomogą zachować dobrą formę. Ćwiczenia ciążowe to nie jakieś wyspecjalizowane formy ruchu, ale po prostu bezpieczna aktywność fizyczna w ciąży.***

## Kiedy zacząć ćwiczyć w ciąży?

Jeśli chodzi o ćwiczenia w ciąży to warto zacząć je jak najwcześniej, a najlepiej zacząć już przed ciążą. Jednak, jeśli wcześniej nie było regularnej aktywności to, aby zachować dobrą formę, warto zacząć jak najszybciej. Najłatwiej będzie w I trymestrze, ponieważ nie przeszkadza jeszcze duży brzuch i związane z nim niedogodności, jeśli chodzi o zachowanie pewnych pozycji do ćwiczeń. Łatwiej jest też zacząć, gdy nic nie przeszkadza i nie ma większego ciężaru. Aktywność fizyczna w ciąży jest bardzo ważna, bo nie tylko wpływa na zachowanie formy, w tym łatwiejsze utrzymanie masy ciała i powrót do dobrej sylwetki po ciąży, ale także nie dopuszcza do bólów kręgosłupa i innych stawów, co często ma miejsce w ciąży w II i III trymestrze. Ćwiczenia ciążowe zacząć powinno się także od II czy też nawet III trymestru, o ile pozwala siła, czas i możliwości.

Warto pamiętać, że duży brzuch uniemożliwia część ćwiczeń, ale właśnie w tym celu stworzono ćwiczenia z piłką lekarską, która jest bardzo pomocnym elementem aktywności w ciąży. A w artykule również o tym, jakie ćwiczenia na piłce warto jest wykonywać.

***Ćwiczenia ciążowe zacząć powinno się także od II czy też nawet III trymestru, o ile pozwala siła, czas i możliwości.***

## Jakie ćwiczenia można wykonywać na początku ciąży?

Na początku ciąży, tak naprawdę cały I trymestr, nie ma szczególnych przeciwwskazań do ćwiczeń. Macica z dzieckiem w środku jest jeszcze w obrębie miednicy, ciąża jest niewielka. W pierwszym trymestrze możliwe są i bezpieczne tak naprawdę wszystkie ćwiczenia wykonywane w domu, a nawet na siłowni. Przeciwwskazaniami do ćwiczeń są jednak plamienia, krwawienia, stwierdzone krwiaki lub odklejanie trofoblastu widoczne w USG, a także oczywiście nudności i wymioty typowe dla początku ciąży, choć to oczywiście sytuacja, w której nawet nie myśli się o ćwiczeniach. Przeciwwskazane są także ćwiczenia z użyciem ciężarów o dużej masie, chyba że kobieta już wcześniej podnosiła duże ciężary z właściwą techniką i potrafi wykonywać ćwiczenia prawidłowo, w tym z aktywacją dna miednicy. Nie poleca się na początku ciąży i w ciąży późniejszej ćwiczeń opartych o podskoki, skoki (np. ćwiczenia ze skakanką, na trampolinie, jazda konno) i wszystkie formy ruchu związane z tymi aktywnościami. Mogą spowodować odklejanie trofoblastu i zagrożenie ciąży, a nawet jej utratę.

## Jakie ćwiczenia można wykonywać w II i III trymestrze?

Ćwiczenia ciążowe w II i III trymestrze to przede wszystkim bezpieczne ćwiczenia, lekkie ćwiczenia takie jak gimnastyka dla kobiet w ciąży, zawierająca ćwiczenia głównie do wykonywania w domu. Istnieją także specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży na siłowni, w szkole rodzenia, gdzie przygotowane ćwiczenia są specjalnie wybrane przez prowadzącą zajęcia.

Polecane w ciąży są ćwiczenia w wodzie. Woda ze względu na dużą wyporność łagodzi wiele dolegliwości bólowych, umożliwia większe bezpieczeństwo ruchów, nawet jeśli byłyby to podskoki w wodzie podczas aerobiku wodnego.

W ciąży warto także ćwiczyć z piłką lekarską – wiele takich ćwiczeń jest dostępnych w Internecie, a sama piłka to koszt ok. 50 zł. Większość ćwiczeń to także ćwiczenia ma macie – elemen-



eprasa.pl 419767c055

ty rozciągania, pilatesu, jogi. Warto także poczytać o tym, czy joga w ciąży jest całkowicie bezpieczna, czy są jakieś wyjątki ćwiczeń.

Polecane są również ćwiczenia z niewielkimi ciężarkami i taśmami oporowymi, by wzmacniać mięśnie. Istotne są ćwiczenia pośladków, ponieważ mocne mięśnie pośladków niwelują bóle kręgosłupa (tak częste w ciąży). Warto ćwiczyć biodra i wszystkie pozycje przyczyniające się do ruchomości stawów biodrowych – na czas ciąży i porodu są istotne może nawet jeszcze bardziej niż przed tymi okresami – takie ćwiczenia wykonuje się na macie, nie są obciążające i nie powodują zmęczenia.

W III trymestrze (ale też wcześniej) szczególnie ważne są ćwiczenia przygotowujące do porodu, czyli ćwiczenia dna miednicy. Bez względu na to, czy poród będzie odbywał się naturalnie, czy będzie to planowe cesarskie cięcie, te ćwiczenia są bardzo ważne. Cała ciąża powoduje nadwyrężenie dna miednicy i mięśnie mogą tracić swoją funkcję, co może objawiać się nietrzymaniem moczu, stolca, obniżaniem ścian pochwy, bólem, częstszymi infekcjami itd. Aby temu zapobiec ważne są tego typu ćwiczenia. Nie są to źle rozumiane (i źle wykonywane) ćwiczenia Kegla (inaczej ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla), które kojarzą się od lat jedynie z zaciskaniem i puszczaniem mięśni odpowiadających za trzymanie moczu. To niestety nie o to chodzi i to nie jest właściwa aktywacja mięśni dna miednicy. By mieć pewność, o które mięśnie chodzi warto odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego, który opowie, jak znaleźć te mięśnie, jak je napinać i sprawdzi, czy na pewno wykonuje się to prawidłowo. Mięśnie dna miednicy niestety nie są łatwe

***W ciąży warto także ćwiczyć z piłką lekarską - wiele takich ćwiczeń jest dostępnych w Internecie, a sama piłka to koszt ok. 50 zł.***

DESIGNED BY FREEPIK



eprasa.pl 419767c055

*Aktywność fizyczna w ciąży często sprowadza się do spacerów i konkretnych ćwiczeń wykonywanych w domu.*

DESIGNED BY FREEPIK



eprasa.pl 419767c055

do aktywacji, ponieważ większość osób nie wie, jak to zrobić.
Jedne z ćwiczeń, a raczej aktywności polegającej na rozciąganiu, czynieniu tkanek bardziej podatnymi na rozciąganie w trakcie porodu, które naprawdę „opłaca się" wykonywać już od III trymestru ciąży jest masaż krocza, o którym więcej można przeczytać w artykule.
W ciąży istotne są ćwiczenia oddechowe, czyli nauka właściwego rytmu i sposobu oddychania, co także przydaje się bardzo w trakcie porodu. Tutaj ważne jest by takie ćwiczenia, jak je wykonywać, nauczył fizjoterapeuta uroginekologiczny. Należy pamiętać, że nie mówimy o zwyczajnym oddechu, ale o świadomym wykorzystywaniu przepony, umiejętności aktywacji żeber, spojenia łonowego do oddechu.

## Polecane programy ćwiczeń

Aktywność fizyczna w ciąży często sprowadza się do spacerów i konkretnych ćwiczeń wykonywanych w domu. Są trenerki, które opracowały programy ćwiczeń dla kobiet ciąży, z których można wybrać sobie także konkretne ćwiczenia i mieć pewność, że są one bezpieczne. Ćwiczenia w ciąży (które są godne polecenia, przygotowane przez specjalistki) opracowały na przykład takie osoby jak:
Fit Mom – Angelika Pióro (https://apfitness.pl/), mama trójki dzieci, fizjoterapeutka, instruktorka fitness.
Fitness w wielkim mieście - Kasia Bigos (https://fitnesswwielkimmiescie.pl/), mama dwójki dzieci, dziennikarka, instruktorka fitness i pole dance.
Trening dla mam - Kasia (https://treningdlamam.com/blog/), mama dwójki dzieci, trenerka medyczna, instruktorka fitness, masażystka, terapeutka mięśni dna miednicy.
Powyższe ćwiczenia ciążowe (ale także na czas połogu) mogą być wykonywane w domu, co znacznie ułatwia utrzymanie aktywności, ponieważ nie wymaga wyjścia z domu, jeśli kobieta czuje się źle (można ćwiczyć, jak samopoczucie się poprawi), nie jest zależne od pogody.

## Jakich ćwiczeń nie można wykonywać w ciąży?

W ciąży nie można wykonywać każdego rodzaju aktywności związanych ze skokami i podskokami, czyli tj. wymieniłam wcześniej – skakanie na skakance, na trampolinie, jazda konno, aerobik dynamiczny. Trzeba uważać z bieganiem – tutaj trzeba koniecznie dopytać swojego lekarza, czy nie ma przeciwwskazań. Na pewno polecane jest, by nie zaczynać biegania w ciąży. Jeśli ktoś biegał przed ciążą to sytuacja jest nieco inna. Bezwzględnie zabronione jest bieganie w problemach ze skracającą się lub rozwierającą zbyt wcześnie szyjką macicy.

***Trzeba uważać z bieganiem – tutaj trzeba koniecznie dopytać swojego lekarza, czy nie ma przeciwwskazań.***

Nie są wskazane jakiekolwiek ćwiczenia ciążowe, w których łatwo o urazy, które są obarczone bardzo wysokim ryzykiem kontuzji, szczególnie sporty zespołowe, w których kontakt z innymi ludźmi, sprzętem jest nacechowany niebezpieczeństwem dla dziecka, czy samej ciąży np. boks, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, hokej i tak naprawdę wszystkie sporty walki – gdzie ryzyko jest prawdopodobnie największe.
W ciąży nie powinno się wykonywać także ćwiczeń, które mocno obciążają mięśnie dna miednicy (w ciąży samej sobie są naprawdę wystawione na dużą próbę). Mięśnie dna miednicy nadwyręża dźwiganie dużych ciężarów, ćwiczenia wykonywane z dużym obciążeniem – dlatego też tak duża aktywność na siłowni w ciąży już nie jest wskazana, szczególnie w II i III trymestrze. Może się ona wiązać z licznymi problemami po porodzie (głównie i najczęściej nietrzymanie moczu, w latach późniejszych tzw. wypadanie narządów). Duże ryzyko upadku jest związane z jazdą na rolkach, dlatego też ta aktywność powinna być na czas ciąży i wczesnego połogu wstrzymana. Podobnie jak wszystkie wyczerpujące fizycznie treningi, w tym takie wykonywane w wysokich warunkach temperaturowych lub mocno podnoszące ciepłotę ciała (może zrobić się słabo, może dojść do omdlenia, utraty świadomości, niedotlenienia).
W ciąży nie wolno wykonywać żadnych ćwiczeń stricte na brzuch tj. brzuszki, deski przodem, bokiem i inne wariacje desek. W ciąży mięśnie brzucha są z każdym tygodniem coraz mocniej rozciągane a ich celowe ćwiczenie może przynieść więcej szkody niż pożytku. Istnieje ryzyko, że po porodzie będą większe problemy z kresą białą. W ciąży fizjologicznie ma miejsce rozejście mięśni prostych brzucha, po ciąży wraca to do normy, choć nigdy nie będzie tak jak przed ciążą. Jednak, co istotne, zbytnie obciążenie ćwiczeniowe w ciąży może doprowadzić do problemów z kresą białą po porodzie i zarówno nieładnym wyglądem tej okolicy (choć to najmniejszy problem) jak i pojawieniem się niestabilności, problemów z funkcjonalnością kresy, z ryzykiem przepuklin lub już pojawiającymi się przepuklinami, z postawą ciała itd.
Jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość, jeśli chodzi o dane ćwiczenie należy je skonsultować nie tylko z lekarzem prowadzącym ciążę, ale także fizjoterapeutą, który wie dokładnie jak ćwiczenie wpływa na organizm, na inne mięśnie i na ciążę.

Tekst: Katarzyna Wiśniewska-Ślewicz,
Spokojnie o ciąży, spokojnieociazy.pl

**Źródła:**
Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (PTMS) dotyczące aktywności fizycznej w ciąży i w czasie po porodzie, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna, 2023, 8, 2, str. 114 – 128.
Gablankowska M., Radziszewska S., Aktywność fizyczna kobiet w ciąży, w trakcie porodu oraz połogu, Sztuka Leczenia, 2019, 1, str. 59 – 64.



eprasa.pl 419767c055

# Karmienie butelką

## Świadomy wybór, spokojne rodzicielstwo

***Dlaczego rodzice wybierają karmienie butelką? Choć karmienie piersią pozostaje najczęściej rekomendowanym sposobem żywienia noworodków, wielu rodziców decyduje się także na karmienie butelką. Powody bywają różne – od medycznych, przez organizacyjne, aż po zwykłą potrzebę większej elastyczności w codziennym życiu. Warto podkreślić, że nie jest to rozwiązanie gorsze ani mniej wartościowe. Wręcz przeciwnie – odpowiednio prowadzone karmienie butelką zapewnia dziecku wszystkie niezbędne składniki odżywcze, poczucie bezpieczeństwa i bliskości, a rodzicom daje spokój i pewność, że maluch ma zaspokojone swoje potrzeby.***

### Technika karmienia – wiedza i uważność

Wokół butelki narosło wiele mitów, jakoby był to „łatwiejszy" czy „mniej wymagający" sposób karmienia. Tymczasem, podobnie jak karmienie piersią, wymaga on wiedzy i uważności. Dziecko nie powinno leżeć płasko podczas posiłku – najlepiej, gdy jest przytulone do opiekuna w pozycji półsiedzącej. Taki układ ułatwia przełykanie i zmniejsza ryzyko zakrztuszeń. Równie istotne jest tempo karmienia. Mleko nie powinno lać się samoistnie do buzi dziecka, dlatego butelkę warto ustawiać pod kątem i pozwolić maluchowi kontrolować rytm ssania. Dzięki temu jedzenie przebiega spokojnie, a maluch ma czas na przerwy i złapanie oddechu, zupełnie tak, jak przy piersi.

***Mleko nie powinno lać się samoistnie do buzi dziecka, dlatego butelkę warto ustawiać pod kątem i pozwolić maluchowi kontrolować rytm ssania.***

### Czy można źle karmić butelką?

Tak. Choć z pozoru wydaje się to banalnie proste, wielu rodziców nieświadomie popełnia błędy. Efekt? Maluch może połykać powietrze, zalewać się mlekiem, jeść łapczywie lub – przeciwnie – zniechęcać się do butelki. Złe nawyki karmieniowe mogą prowadzić do kolek, problemów z prawidłowym ssaniem, a nawet do zaburzeń związanych z regulacją apetytu w przyszłości.

### Pozycja ma znaczenie

Najczęstszy błąd to karmienie dziecka na leżąco z butelką ustawioną pionowo. To prosta droga do zakrztuszeń, nadmiernego wypływu mleka i dyskomfortu u malucha. Niemowlę powinno być w pozycji półsiedzącej, a butelka – pod kątem, tak aby mleko nie wypływało z niej samoczynnie. To rodzic powinien kontrolować tempo jedzenia, nie grawitacja.

### Smoczek – drobiazg, który robi różnicę

Nie bez znaczenia pozostaje dobór smoczka. Zbyt wolny przepływ może powodować frustrację, zbyt szybki – prowadzić do połykania powietrza i nadmiernego zalewania mlekiem. Najlepiej, gdy czas karmienia butelką przypomina czas karmienia piersią, a smoczek sprzyja prawidłowemu ułożeniu języka i warg. Dziecko karmione butelką powinno obejmować smoczek tak samo jak pierś – cały, łącznie z fragmentem podstawy. Wtedy posiłek nie tylko zaspokaja głód, ale także wspiera naturalne mechanizmy ssania i połykania.

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



eprasa.pl 419767c055

CANPOL

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

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

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

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



eprasa.pl 419767c055

## Ile mleka powinno zjeść dziecko?

Tu nie ma jednej odpowiedzi. Każde niemowlę ma inne potrzeby, a apetyt potrafi zmieniać się z dnia na dzień. Kluczowe jest obserwowanie sygnałów dziecka – odpychania butelki, mlaskania, uspokajania się po posiłku czy przeciwnie: płaczu i szukania dalszego pokarmu. To dziecko, nie tabela, najlepiej pokaże, kiedy ma dość.

## Bliskość ważniejsza niż technologia

Karmienie butelką to także doskonała okazja do budowania więzi. Kontakt wzrokowy, bliskość skóry i głos rodzica sprawiają, że dla dziecka posiłek staje się czymś więcej niż tylko jedzeniem. To chwila czułości i poczucia bezpieczeństwa, które są równie ważne jak sam pokarm. Co więcej, możliwość podania butelki przez tatę czy innego opiekuna daje mamie chwilę wytchnienia i pozwala jej zadbać o siebie. Ta równowaga w opiece nad dzieckiem bywa nieoceniona w pierwszych miesiącach rodzicielstwa.

## A co z kolkami?

Wielu rodziców zastanawia się również nad kwestią kolek i połykaniem powietrza. Choć na rynku dostępne są butelki wyposażone w systemy antykolkowe, najważniejszym czynnikiem wciąż pozostaje sposób karmienia. Spokojne tempo, właściwa pozycja dziecka i cierpliwość rodzica mają często większe znaczenie niż sama konstrukcja butelki.

***Co więcej, możliwość podania butelki przez tatę czy innego opiekuna daje mamie chwilę wytchnienia i pozwala jej zadbać o siebie.***

## Dlaczego dziecko może odrzucać butelkę?

Powodów jest wiele: zbyt szybki lub zbyt wolny smoczek, nieodpowiednia technika podania, zła pozycja, a czasem po prostu... preferencje malucha. Dobrą wiadomością jest to, że w wielu przypadkach wystarczy zmiana techniki karmienia, aby dziecko zaczęło chętniej akceptować butelkę.

## Świadomy wybór bez wyrzutów sumienia

Karmienie butelką nie powinno być powodem do wyrzutów sumienia. To naturalna i bezpieczna forma żywienia, która – jeśli prowadzona jest świadomie – daje dziecku wszystko, czego potrzebuje do prawidłowego rozwoju. Dla rodziców jest natomiast szansą na większą elastyczność i wspólne uczestniczenie w opiece nad maluchem. Najważniejsze jest to, by każde karmienie było chwilą bliskości, spokoju i radości, niezależnie od tego, czy mleko płynie z piersi, czy z butelki.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy"

*Na rynku dostępne są specjalne ekspresy do mleka modyfikowanego, które zrobią automatycznie i błyskawicznie ciepłe mleko dla dziecka. Jest to ogromna wygoda nie tylko dla mam, ale także dla taty czy dziadków lub niani, którzy zostaną z maluchem i chcą szybko i bezpiecznie podać odpowiednią ilość mleka, idealnie odmierzoną i wymieszaną. Nie trzeba pamiętać, gdy dziecko płacze, czy wsypało się już 2 czy 3 miarki mleka, czy woda ma idealną temperaturę? Ekspres zrobi to za Ciebie. Co więcej, mleko przygotowane automatycznie przez ekspres pozbawione jest etapu ręcznego potrząsania i mieszania mleka, jest odpowiednio wymieszane, w taki sposób, że zawiera mniej pęcherzyków powietrza, co może zmniejszać bóle brzucha i kolki u dziecka. Rodzice zyskują wewnętrzny spokój i więcej czasu na bliskość z dzieckiem lub po prostu chwilę oddechu dla siebie.*

eprasa.pl 419767c055

# 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 DE LA REDACTION

Znajdziesz nas na:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

eprasa.pl 419767c055

# Dzieci pod ostrzałem jesiennych infekcji

## Grypa to nie jedyne zagrożenie

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

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

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

### Tytani jesiennych pogromów

Jesienią i zimą wśród dzieci królują przede wszystkim infekcje wirusowe. Grypa, RSV czy COVID-19 to choroby, które w środowisku przedszkolnym i szkolnym potrafią w krótkim czasie objąć całą grupę. Maluchy zarażają się łatwo, bo wirusy przenoszą się drogą kropelkową – wystarczy kaszel, kichnięcie czy dotknięcie wspólnej zabawki. U najmłodszych przebieg infekcji bywa bardziej gwałtowny, a okres zakaźności dłuższy niż u dorosłych. Do tego dochodzą nawracające przeziębienia, które choć zwykle łagodne, potrafią znacząco osłabić odporność i sprawić, że dziecko niemal przez całą jesień



eprasa.pl 419767c055

„wychodzi z jednej choroby i wpada w kolejną". Drugą grupą są infekcje bakteryjne, często rozwijające się jako powikłania po wirusach. Zapalenie ucha środkowego, angina paciorkowcowa czy bakteryjne zapalenie płuc to schorzenia, które wymagają czujności rodziców i konsultacji lekarskiej. Objawy bywają mylące – początkowo przypominają zwykłe przeziębienie, ale narastająca gorączka, silny ból gardła czy duszności powinny skłonić do szybkiej wizyty u pediatry. To właśnie bakterie najczęściej odpowiadają za konieczność antybiotykoterapii i hospitalizacji, jeśli choroba zostanie zbagatelizowana.

REKLAMA

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

- specjalnie wybrane szczepy, w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATC 53103)
- laktoferyna - białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- witamina $B_2$, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego
- witamina C wspierająca odpowiednie funkcjonowanie układu odpornościowego

tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku

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

suplement diety

eprasa.pl 4197532055

## Ładowarka odporności

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

***Proces budowania odporności warto traktować jako długofalową inwestycję w odporność.***

Równie istotna jest dieta. Warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty i wartościowe źródła białka sprawiają, że układ odpornościowy dziecka ma odpowiednie „paliwo" do walki z wirusami i bakteriami. Wspiera go także odpowiednia ilość snu i codzienne nawyki higieniczne, takie jak mycie rąk po powrocie ze szkoły czy wietrzenie pomieszczeń.

Rodzice często martwią się, że ich dzieci chorują zbyt często, zwłaszcza po rozpoczęciu nauki w przedszkolu czy szkole. Kluczowe jest, aby nie wpadać w panikę, tylko uważnie obserwować dziecko i w razie wątpliwości konsultować się z lekarzem. Z medycznego punktu widzenia wiemy także, że szczepienia ochronne są jednym z najważniejszych narzędzi, które pozwalają uniknąć groźnych powikłań po chorobach zakaźnych. Dlatego proces budowania odporności warto traktować jako długofalową inwestycję w odporność, którą należy omówić z lekarzem rodzinnym lub pediatrą.



eprasa.pl 419767c055

Acti aroma

# Na spokojny sen

REKLAMA

+6m
dla dzieci
i niemowląt

Produkt kosmetyczny

## Maść pielęgnacyjna do masażu klatki piersiowej oraz pleców

Odświeżający zapach eukaliptusa, sosny i lawendy ułatwia zasypianie i podnosi komfort snu, zwłaszcza w chłodne dni. Dzięki wykonanemu masażowi koi zmysły i pomaga dziecku zrelaksować się przed snem.

Dostępna
w aptece
i online

Więcej o produktach na www.silesianpharma.pl

eprasa.pl 419767c055

# Przeziębienie czy grypa?

**Pokonaj infekcję**

CHROMA STOCK

dr n. med.
Bogumiła Górczewska
lekarz pediatra

***Przed nami okres jesienno-zimowy, zatem czas wzmożonych zachorowań na grypę oraz przeziębienie. Obie choroby wywoływane są przez wirusy i mają podobny przebieg.***

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (kaszląc lub kichając, rozsiewamy wirusy z wydzieliną dróg oddechowych) oraz poprzez kontakt z zakażonym przedmiotem, np.: zabawką, klamką od drzwi (wirusy mogą przetrwać nawet kilka godzin na przedmiotach). Warto wiedzieć, jak rozróżnić te dwie jednostki chorobowe, a także jak im zapobiegać, szczególnie jeśli choruje dziecko.

## Przeziębienie

Najczęściej rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni. Przeważnie towarzyszy mu: ból gardła, katar oraz kaszel. Temperatura ciała rzadko przekracza 38°C. Tego typu infekcja jest łatwiejsza do opanowania i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia.

## Grypa

W przypadku grypy charakterystyczny jest jej gwałtowniejszy przebieg oraz krótszy okres rozwoju choroby. Natomiast objawy są nieco inne. Przede wszystkim mamy do czynienia z uogólnionym osłabieniem, „rozbiciem", bólami mięśniowymi i wysoką gorączką z towarzyszącymi dreszczami oraz potami. Nieżyt nosa i męczący kaszel występują rzadziej. Dodatkowo, w cięższych przypadkach mogą pojawić się nudności, wymioty, biegunka, a nawet duszność. Grypa, która jest nieleczona, może w skrajnych przypadkach prowadzić do groźnych powikłań, m.in: do zapalenia płuc, zapalenia stawów, zapalenia mięśnia sercowego i zgonu włącznie.

***Stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyk na zakażenie wirusowe nie działa.***



eprasa.pl 419767c055

# Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Kilka prostych kroków, aby zmniejszyć u dziecka ryzyko zachorowania na grypę i przeziębienie.

- Dbaj o higienę: myj często ręce, zamykaj usta podczas kichania i kaszlu, używaj chusteczek jednorazowych, a zużyte wyrzucaj do kosza.
- Nie dotykaj bezpośrednio rękoma nosa, bo w ten sposób ułatwiasz wniknięcie do niego wirusów.
- Wzmocnij odporność poprzez: właściwą dietę (codzienne spożywanie warzyw i owoców), ryby (bogate są w kwasy omega), częste spacery, zwiększoną aktywność fizyczną.
- Nie przegrzewaj ani nie zaziębiaj dziecka. Ubiór powinien być dostosowany do pogody.
- Zadbaj o otoczenie dziecka: wietrzenie pomieszczeń, utrzymywanie umiarkowanej temperatury oraz właściwe nawilżenie powietrza jest bardzo ważne.
- Nie narażaj dziecka na kontakt z chorymi. Jeśli w przedszkolu czy żłobku szaleje infekcja, pozostaw je na kilka dni w domu. Gdy choruje jeden z domowników, jego kontakty z dzieckiem również powinny być ograniczone. Ponadto unikaj zatłoczonych miejsc.

## Gardi Tussin Syrop na kaszel suchy

Wyrób medyczny łagodzący podrażnienia dróg oddechowych. Zmniejsza częstotliwość suchego kaszlu. Nie zawiera cukru, barwników i aromatów. Przeznaczony dla dorosłych oraz dzieci już od 6. miesiąca życia. Może być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące piersią*. SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

*po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instukcją używania lub etykietą. Producent: Curtis Health Caps S.A.

## Uodpornij się!

Gdy grasują infekcje i wirusy, czarny bez stosowany jest przy przeziębieniu i na wzmocnie odporności. Dobroczynne Cukierki Czarny Bez znanej firmy Reutter zawierają wysokogatunkowy ekstrakt z czarnego bzu oraz wit.C i są skarbnicę cennych składników dla naszego organizmu. Dostępne w aptekach i zielarniach. Cukierki Czarny Bez, REUTTTER, izakpol.pl

## Więcej niż probiotyk

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

DESIGNED BY FREEPIK



eprasa.pl 419767c055

## Leczenie

Należy podkreślić oraz zapamiętać, że stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyk na zakażenie wirusowe nie działa. Jednak zdarzają się przypadki, że podczas przedłużającego się przeziębienia może dojść do nadkażenia bakteryjnego i wówczas wskazany jest antybiotyk. Ponieważ po objawach nie da się całkowicie odróżnić przeziębienia i grypy, ważne jest, aby „przeleżeć" infekcję. Dlatego pierwszym etapem leczenia jest odpoczynek, najlepiej pozostanie dziecka w łóżku lub po prostu niewychodzenie z domu. Zawsze należy mieć na uwadze, że w czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów. Perfekcyjnie sprawdzą się herbatki z sokiem malinowym, z cytryną oraz preparaty uzupełniające witaminy i minerały, a przy okazji wzmacniające organizm. Jeśli po kilku dniach niepokojące objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogorszy, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.

***W czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów.***

eprasa.pl 419767c055

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 419767c055

# Witamina D

## *Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?*

Anna Janiszewska-Janowicz
dietetyczka z Grupy LUX MED



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

### Dlaczego witamina D jest kluczowa dla zdrowia dzieci?

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

### Czy sama dieta i słońce wystarczą?

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

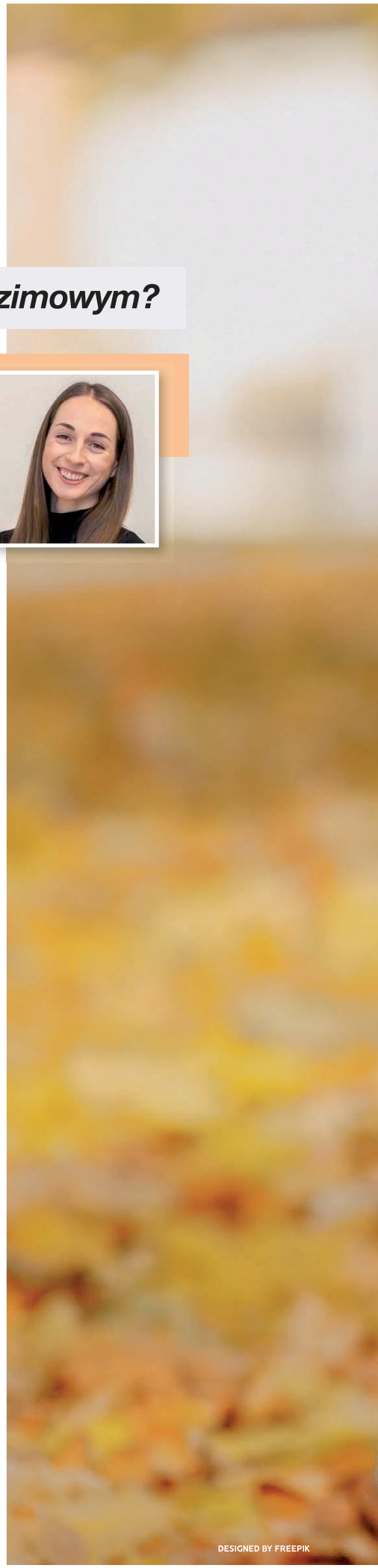
> ***Warto pamiętać, że suplementacja witaminy D często jest zalecana w połączeniu z witaminą K***

### Witamina K – dlaczego jest ważna razem z witaminą D?

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

### Dlaczego warto suplementować witaminę D razem z K2?

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



DESIGNED BY FREEPIK



eprasa.pl 419767c055

eprasa.pl 419767c055

Codzienna dawka słońca w oliwie

Oliwa z oliwek pełni w tym produkcie funkcje nośnika dla witamin rozpuszczalnych w tłuszczach do jakich należy witamina D. Wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową oraz utrzymuje sprawność i siłę. Witamina D 4000 IU –60 kapsułek, NHINSTITUTE, nhinstitute.pl

## Jakie dawki witaminy D dla dzieci?

*Dawkowanie witaminy D dla dzieci powinno być dostosowane do wieku i masy ciała. Oto ogólne zalecenia:*
*Noworodki i niemowlęta (0-6 mi-cy): 400 jednostek dziennie przez cały rok.*
*Niemowlęta powyżej 6. miesiąca życia: 400-600 jednostek przez cały rok.*
*Dzieci 1-3 lata: 600 jednostek dziennie przez cały rok.*
*Dzieci 4-6 lat: 600-1000 jednostek od października do maja.*
*Młodzież 11-18 lat: 1000-2000 jednostek, zależnie od masy ciała, od października do maja.*
*Przed rozpoczęciem suplementacji wykonaj badanie krwi, aby sprawdzić poziom 25(OH)D3, co pozwoli na dobranie odpowiedniej dawki.*

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

### Jak sprawdzić, czy dziecko ma odpowiedni poziom witaminy D?

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

### Czy można ją przedawkować?

Mimo, że witamina D jest niezwykle korzystna dla zdrowia, należy zachować ostrożność przy jej suplementacji. Przedawkowanie może prowadzić do podwyższenia poziomu wapnia we krwi, co objawia się nudnościami, osłabieniem mięśni, a w skrajnych przypadkach może uszkodzić nerki. Dlatego zawsze warto konsultować suplementację z lekarzem.

***Regularne badania poziomu witaminy D oraz dobór odpowiednich dawek pomogą zapewnić najmłodszym optymalne warunki do zdrowego rozwoju.***

### Jak zadbać o zdrowie dzieci w okresie zimowym?

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

eprasa.pl 419767c055

Nutrition Health Institute

# Siła natury

## dla Ciebie i Maluszka

Nutrition Health Institute to firma, która koncentruje się na opracowywaniu i wytwarzaniu najnowszej generacji wieloskładnikowych preparatów farmaceutycznych, biezpiecznych dla kobiet w ciąży.

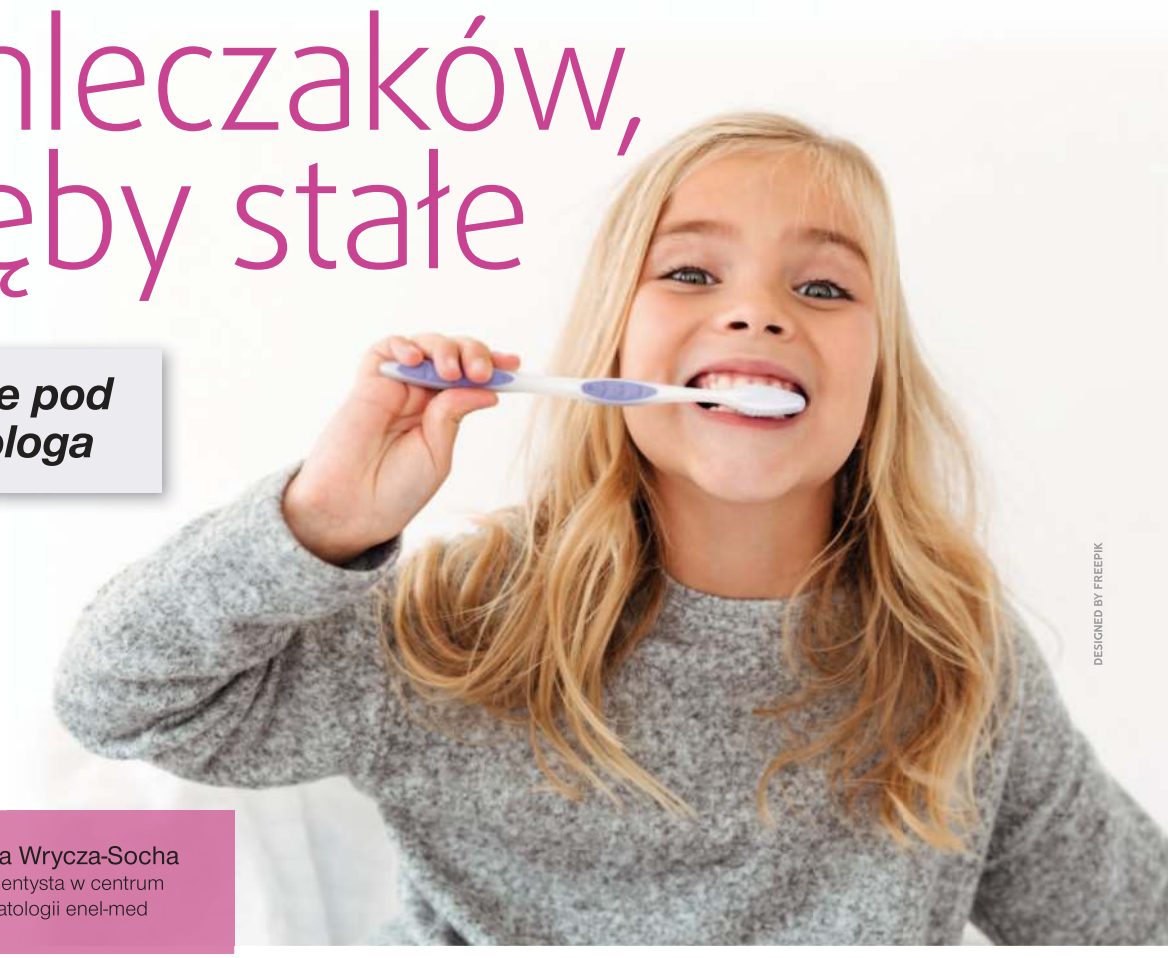
www.nhinstitute.pl

REKLAMA

eprasa.pl 419767c055

# Od mleczaków, po zęby stałe

## czyli 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 proc. 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 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



eprasa.pl 419767c055

# mucodent

ŻEL NA ZĄBKOWANIE

BABY

Herbapol Poznań

REKLAMA

**UNIKALNY SKŁAD ZALECANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO STOMATOLOGICZNE[1]:**

- **wysokocząsteczkowy hialuronian sodu** - łagodzi odczucia bólowe
- **sok z liści aloesu zwyczajnego** - nawilża i regeneruje
- **ksylitol** - działa przeciwpróchniczo

NOWOŚĆ

**Bez lidokainy**

**Bez alkoholu**

**Już od 2. miesiąca życia!**

smak

MUCOABY-RC-PRA-569-4

[1] https://opieka.farm/preparaty-na-bolesne-zabkowanie-porownanie/ (13.09.2023)

**Mucodent Baby żel na ząbkowanie 15 ml. Składniki główne:** hialuronian sodu wysokocząsteczkowy, sok z liści aloesu zwyczajnego, ksylitol. **Składniki pomocnicze:** woda oczyszczona, gliceryna, hydroksyetyloceluloza, benzoesan sodu, sorbinian potasu, chlorek cetylopirydyniowy, aromat malinowy, kwas mlekowy. **Wskazania:** łagodzi objawy miejscowe w jamie ustnej związane z ząbkowaniem. **Przeciwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na jakikolwiek składnik wyrobu. Nie stosować do oczu, do wnętrza ucha. **Sposób użycia:** od 3 do 6 razy dziennie, po posiłkach i przed snem. 1 – 2 krople żelu nanieść na czysty palec, szczoteczkę silikonową lub jałowy wilgotny gazik. Delikatnie masować dziąsła przez 2-3 minuty. Po jego zastosowaniu unikać podawania jedzenia i picia. **Wytwórca:** Gofarm Sp. z o.o. Sp.k. ul. Górników 21/26 30-819 Kraków, Polska. **Wyprodukowano dla:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań, Polska. **Podmiot prowadzący reklamę:** PZZ Herbapol S.A.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 419767c055

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.

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. Floradix Kindervital polecany jest wszystkim dzieciom, jako uzupełnienie ich codziennego jadłospisu.
SALUS HAUS, floradix.pl

eprasa.pl 419767c055

Simed

Produkty dla Mamy i Dziecka

# ELEKTRYCZNA SZCZOTECZKA SONICZNA 2 w 1 360°

REKLAMA

- Służy do nauki prawidłowej higieny jamy ustnej poprzez zabawę
- Stanowi odpowiedź na problem niechęci dzieci do mycia ząbków
- Silikonowa końcówka 360° pozwala skrócić czas mycia do 2 minut

- 3 TRYBY PRACY
- W ZESTAWIE 2 KOŃCÓWKI
- WESOŁY DINOZAUR

Producent: SIMED PPH

www.simed.pl

eprasa.pl 419767c055

# Kompleksowa pielęgnacja skóry dziecka

***Praktyczny przewodnik dla rodziców***



eprasa.pl 419767c055

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, dostosowanych do skóry dzieci. Zimą warto sięgać po tłuste kremy ochronne, które



eprasa.pl 419767c055

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.

eprasa.pl 419767c055

PSOGLUM-GD-PRA-745-6

## Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt
# Nigellum BABY

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

# Problemy skórne?
## Mamy rozwiązanie!

## Atopowe zapalenie skóry
# Nigellum AZS

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

## Zmiany łuszczycowe
# Psogellum

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

Herbapol Poznań

https://herbapol.poznan.pl

REKLAMA

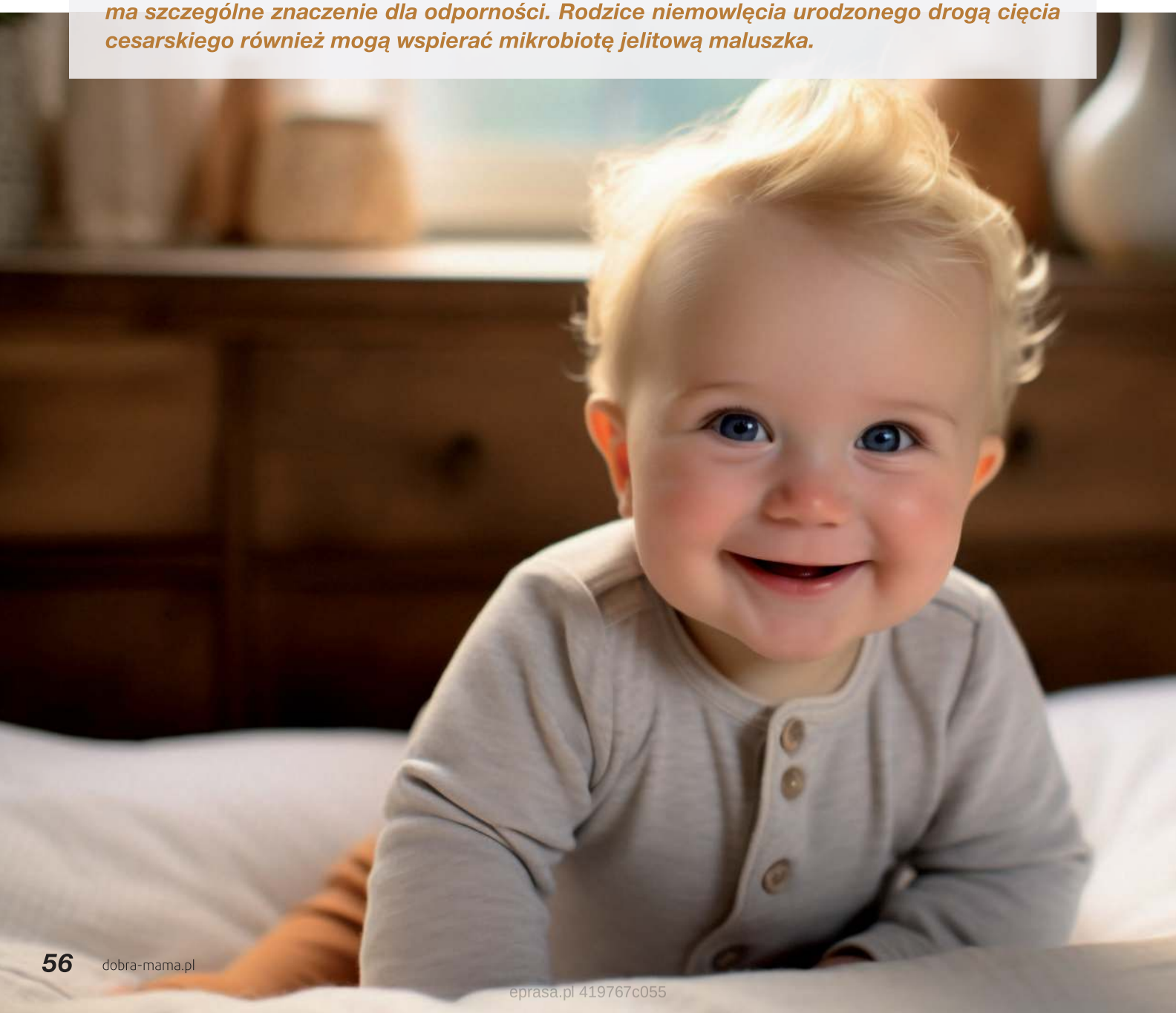
eprasa.pl 419767c055

Halina Dudek
ekspert BebiProgram.pl

# Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej

## 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 419767c055

## 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].

## 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.

***To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem.***

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

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 419767c055

dr n. farm. Natasza Piaseczna
Ekspert probiotykoterapii,
neuropsychofarmakolog i wykładowca, nastaya.pl

# Psychobiotyki

## Naturalny sposób na lepszy nastrój i niższy poziom stresu

***Czy bakterie żyjące w jelitach mogą wpływać na nasze samopoczucie psychiczne? Badania nad tym tematem prowadzone są od kilkunastu lat i przyniosły zaskakujące wyniki. Mózg i jelita są ze sobą w stałym kontakcie dzięki tzw. osi jelitowo-mózgowej. Informacje z jelit docierają do mózgu różnymi drogami – poprzez połączenia nerwowe i substancje uwalniane do krwi. Właśnie te szlaki komunikacyjne, wykorzystuje mikrobiota jelitowa, czyli zespół mikroorganizmów zamieszkujących nasz przewód pokarmowy. Ma ona znacznie większy wpływ na funkcjonowanie mózgu i nasze emocje, niż jeszcze niedawno sądziliśmy.***

### Mikrobiota wpływa na rozwój mózgu już od narodzin

Badania na zwierzętach wyraźnie pokazują, że mikrobiota wpływa na rozwój mózgu. Myszy „germ-free" (z wyjałowionym przewodem pokarmowym, a więc pozbawione mikrobioty) mają zaburzone relacje społeczne, funkcje poznawcze oraz zmienione reakcje na stres. Badania przeprowadzone w Finlandii wykazały, że skład mikrobioty jelitowej niemowląt ma związek z ich cechami temperamentu. U dzieci, u których jelita były zdominowane przez *Bifidobacterium*, obserwowano lepszą zdolność regulowania emocji i więcej pozytywnych reakcji, takich jak uśmiechanie się, okazywanie radości oraz zainteresowania. Z kolei większa różnorodność bakterii w jelitach wiązała się z mniejszą podatnością na lęk i negatywne emocje. Takie dzieci w mniejszym stopniu reagowały niepokojem na nowe sytuacje, dźwięki czy osoby, rzadziej też płakały, okazywały złość i smutek.

### Co szkodzi, a co pomaga mikrobiocie dziecka?

Na skład i różnorodność mikrobioty dziecka wpływa wiele czynników. Niekorzystne są przede wszystkim: dieta bogata w produkty wysokoprzetworzone, nadmiar cukru i słodyczy oraz małe spożycie produktów bogatych w błonnik. Duże znaczenie ma także stosowanie antybiotyków. Ich przyjmowanie we wczesnym dzieciństwie drastycznie zaburza równowagę mikrobioty. Badania pokazują, że wielokrotna ekspozycja dzieci na antybiotyki zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, alergii, astmy, ale również problemów związanych z psychiką. Z drugiej strony, mikrobiocie służy urozmaicona dieta, bogata w warzywa, owoce i produkty fermentowane, umiarkowana aktywność fizyczna, a także odpowiednia ilość snu. Wsparciem mogą być również probiotyki, czyli „dobre bakterie", które pomagają utrzymać równowagę jelitową. Szczególne znaczenie w kontekście wpływu na psychikę, mają tzw. psychobiotyki – probiotyki, które wspierają nie tylko jelita, ale i zdrowie mózgu.

eprasa.pl 419767c055

## Psychobiotyki – jak działają?

Psychobiotyki to specjalistyczne probiotyki, które wpływają nie tylko na jelita, ale również na emocje i zachowanie. Działają poprzez oś jelitowo-mózgową – czyli naturalną „drogę komunikacji" między jelitami a mózgiem. Dzięki temu mogą obniżać poziom hormonu stresu (kortyzolu) i korzystnie wpływać na produkcję oraz metabolizm neuroprzekaźników odpowiadających za nastrój. W badaniach wykazano, że takie działanie mają tylko niektóre bakterie probiotyczne. Jednym z najlepiej przebadanych psychobiotyków jest zestaw zawierający szczepy *Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52 i *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175. Badania wykazały, że szczepy te, jeśli podawane są regularnie, obniżają poziom kortyzolu i zwiększają produkcję GABA przez mikrobiotę – czyli neuroprzekaźnika o działaniu uspokajającym. Po 2 miesiącach przyjmowania obu probiotyków poziom odczuwanego stresu spadł u badanych aż o 1/3. W wielu badaniach wykazano również, że zestaw ten zmniejsza dolegliwości żołądkowo-jelitowe związane ze stresem i poprawia jakość snu. Co ciekawe, podawanie szczepów *Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52 i *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175, wpływa również na równowagę emocjonalną. W jednym z przeprowadzonych badań odnotowano u uczestników spadek poczucia winy, poprawę zdolności do rozwiązywania problemów oraz obniżenie nasilenia objawów depresyjnych i lękowych.

## Psychobiotyki – kiedy warto je stosować?

Psychobiotyki rekomendowane są jako naturalne wsparcie terapii zaburzeń lękowo-depresyjnych, w ADHD i w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. Ale nie tylko. Często stosuje się je również u osób zdrowych. Psychobiotyki mogą być pomocne w sytuacjach, które dobrze znają mamy: gdy dziecko bardzo przeżywa pójście do przedszkola czy szkoły, reaguje bólem brzucha na stres, ma kłopoty z zasypianiem lub trudniej radzi sobie z emocjami. Mogą wspierać także dzieci, które łatwo się denerwują, częściej odczuwają lęk czy mają obniżony nastrój. Regularne podawanie psychobiotyku (najlepiej przez kilka tygodni) może pomóc w złagodzeniu tych dolegliwości. Co bardzo istotne, psychobiotyki nie mają działania uzależniającego. Badania przeprowadzone na tysiącach dzieci potwierdzają, że podawanie probiotyków jest bardzo bezpieczną i korzystną dla zdrowia dzieci interwencją. To naturalne wsparcie, które może uzupełniać codzienną troskę o dobre samopoczucie dziecka.

***Psychobiotyki mogą być pomocne w sytuacjach, które dobrze znają mamy: gdy dziecko bardzo przeżywa pójście do przedszkola czy szkoły, reaguje bólem brzucha na stres, ma kłopoty z zasypianiem lub trudniej radzi sobie z emocjami.***

REKLAMA

# Psychobiotyki

Twoja siła spokoju

Psychobiotyki SANPROBI Stress IBS Barrier

suplementy diety

Produkty bez glutenu

Produkty bez laktozy

Produkty bezpieczne dla dzieci po ukończeniu 3. roku życia

Produkt Sanprobi Krople IBS bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 1. roku życia.

www.sanprobi.pl

eprasa.pl 419767c055

# Pokój 8 m² dla dwójki dzieci

**Inspiracje i aranżacje**

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

## Jak zaplanować pokój 8 m² dla dwójki dzieci?

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

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

## Pokój 8 m² – aranżacja, która naprawdę działa

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

***Mniej znaczy więcej. Minimalizm w małym pokoju działa na korzyść – ograniczenie liczby mebli i dodatków sprawia, że przestrzeń nie jest przytłoczona.***

eprasa.pl 419767c055

## Pomysły na pokój dziecięcy 8 m² – mniej znaczy więcej

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

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

1. Łóżko piętrowe lub wielofunkcyjne łóżko piętrowe z biurkiem i szafką to idealny sposób na zaoszczędzenie miejsca.
2. Szafa wnękowa lub wysoka komoda z nadstawką wykorzysta pionową przestrzeń – zamiast kilku niskich mebli, lepiej postawić na jeden wysoki.

***Alternatywą może być łóżko piętrowe z biurkiem lub szafkami pod spodem – to rozwiązanie doskonale sprawdza się szczególnie w przypadku starszych dzieci.***

3. Biurko składane do ściany lub dwuosobowe biurko z organizerami umożliwi naukę bez zagracania podłogi.

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

## Czy da się stworzyć wygodny pokój dla dziecka 6 m²?

Choć 6 metrów kwadratowych to naprawdę niewielka przestrzeń, przy odrobinie sprytu i dobrego planowania można stworzyć pokój, który będzie nie tylko funkcjonalny, ale też przytulny i estetyczny. Kluczem jest maksymalne wykorzystanie dostępnej powierzchni i dobór mebli o wielu funkcjach.

eprasa.pl 419767c055

W małym pokoju świetnie sprawdzi się np. łóżko z pojemnikiem na pościel, które może jednocześnie służyć jako schowek na zabawki, sezonowe ubrania czy rzadziej używane rzeczy. Alternatywą może być łóżko piętrowe z biurkiem lub szafkami pod spodem – to rozwiązanie doskonale sprawdza się szczególnie w przypadku starszych dzieci.
Warto stawiać też na meble modułowe i składane, np. biurko, które można złożyć, gdy nie jest używane, lub krzesło, które w razie potrzeby służy też jako półka. Jeśli to możliwe, warto wykorzystać wysokość pomieszczenia, montując szafki wiszące lub półki na ścianach, aby zyskać dodatkowe miejsce do przechowywania bez zabierania cennej przestrzeni.

## Pokój 8 m² – gotowe aranżacje

Mały pokój dziecięcy również może wyglądać stylowo i być funkcjonalny. Oto kilka inspiracji, które pomogą Ci urządzić 8 m² w konkretnym stylu.

**Styl skandynawski**
Jasne kolory, naturalne drewno i praktyczne meble. Pokój wydaje się większy, a dziecko zyskuje przestrzeń do nauki i zabawy.

**Styl boho**
Kolorowe dodatki, lniane tkaniny i drewniane meble tworzą przytulną, twórczą atmosferę. Idealny wybór dla małych artystów.

***Mały metraż to nie przeszkoda, a szansa na kreatywne rozwiązania.***

**Pokój odkrywcy**
Stonowane kolory, motywy roślinne i meble z jasnego drewna. Pokój sprzyja wyciszeniu i buduje poczucie bliskości z naturą.

Mały metraż to nie przeszkoda, a szansa na kreatywne rozwiązania. Przy odrobinie sprytu i odpowiednim doborze mebli można stworzyć przestrzeń, która łączy funkcjonalność, wygodę i styl. Kluczem są: przemyślany układ, wielofunkcyjne meble (np. łóżka piętrowe, biurka z półkami), jasne kolory oraz dobre oświetlenie.

Tekst: FDM, fdm.pl



eprasa.pl 419767c055

SuperMami™

REKLAMA

www.supermami.pl

eprasa.pl 419767c055

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

DESIGNED BY FREEPIK

# Wózek gotowy

## na sezonowe zmiany

***Dobry wózek na przełom sezonów powinien być nie tylko lekki i zwrotny, ale też chronić przed wiatrem czy nagłym deszczem. Wygoda i bezpieczeństwo dziecka są najważniejsze, by każda chwila na świeżym powietrzu była czystą radością. Jesień to wyjątkowa pora roku – pełna barw, zapachu liści, rześkiego powietrza i spokojniejszych dni po intensywnym lecie. Dla wielu rodziców to również doskonały czas na rodzinne spacery z maluchem.***

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

Lima Deluxe. Styl i wygoda. To udoskonalona wersja spacerówki Lima, zaprojektowana z myślą o aktywnych rodzicach i ich dzieciach. Dzięki solidnej konstrukcji oraz dużym, pompowanym kołom, wózek doskonale sprawdza się zarówno w mieście, jak i na bardziej wymagających nawierzchniach. Możliwość bezstopniowej regulacji oparcia zapewnia wygodę i spokojny odpoczynek podczas spacerów. 897 zł, CARETERO, caretero.pl

Nowy Thule Spring 2. Ma świetne zawieszenie, wypełnione pianką koła, system składania jedną ręką i gwarantuje płynną, bezpieczną jazdę na różnych powierzchniach. Idealny wózek dla rodzin w ruchu. 2219 zł, THULE, thule.com

Anex IQ to więcej niż klasyczny wózek 2 w 1. Dzięki 14 konfiguracjom IQ rośnie razem z dzieckiem. Model z łatwością przekształca się z gondoli w spacerówkę, a następnie w ultra lekką wersję buggy. Anex IQ doskonale odpowiada na potrzeby nowoczesnej rodziny – każdego dnia, w mieście i poza nim. ANEXBABY, anexbaby.com



eprasa.pl 419767c055

**CARETERO**

*We care about you*

# Nesto 3w1

REKLAMA

## Bujaczek, leżaczek i krzesełko - trzy sposoby na komfort dziecka

Odkryj całą kolekcję i **znajdź swój idealny kolor**

**www.caretero.pl**

*Zeskanuj i zobacz pozostałe kolekcje*

*Znajdziesz nas na* careterobrand Caretero

eprasa.pl 419767c055

Pufy zwierzaki to wspaniały dodatek do każdego domu, są słodkie, praktyczne i idealne dla dzieci. Ci uroczy, mali koleżkowie dostępni są w wielu wariantach kolorystycznych jak i kształtach, dzięki czemu z łatwością utworzysz swoją własną drużynę zwierzaków. BELIANI, beliani.pl

Elektryczny pluszowy jeździk dla dzieci jednorożec. Oryginalny pluszowy jeździk z motywem jednorożca to zabawka, która zapewni wiele radości i przygód maluchom powyżej 3 roku życia. COSTWAY, costway.pl

Drewniany aparat fotograficzny. Ma zdejmowaną silikonową obudowę, obiektyw–kalejdoskop, spust migawki wydający dźwięk, a nawet lampę błyskową. 59 zł, JANOD, janod.pl

# Wyrusz z nami w magiczną przygodę,

## *gdzie każdy dzień to nowe odkrycie!*

***W krainie wyobraźni czekają kolorowe zabawki, czarodziejskie książeczki i twórcze zabawy, które rozwijają zmysły i ciekawość świata. Razem z nami maluch odkryje radość tworzenia, poznawania i przeżywania małych – ale ważnych – cudów codzienności. Dołącz do bajkowego świata pełnego uśmiechu, inspiracji i ciepła – tam, gdzie każdy krok to wielki krok w stronę rozwoju!***

DESIGNED BY FREEPIK

Kostka aktywizująca Newborn Naturals. Miękka kostka zapewnia świetną zabawę i pobudza ciekawość malucha, łatwa do chwytania i obracania. Każda strona to różne faktury i kształty, w tym uwielbiane przez dzieci lustereczko. Zabawa rozwijająca zmysły dziecka. LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl

Drewniany sklepik zabawka dla dzieci. Drewniany sklepik dla dzieci to świat kreatywnej zabawy w zakupy! Wyposażony w kasę, produkty i terminal płatniczy, rozwija wyobraźnię i umiejętności społeczne. Solidne drewno, bezpieczne szkło akrylowe i zaokrąglone rogi gwarantują trwałość i bezpieczeństwo. Dostępny w różnych kolorach. COSTWAY, costway.pl

eprasa.pl 419767c055

Miękkie, bezpieczne lusterko sensoryczne Stimuli. Można je powiesić, używać na płasko lub w pionie. Tylna ścianka to 4 pobudzające zmysł wzroku kontrastowe obrazki, dwie ścianki wewnętrzne to powierzchnia z kontrastowymi plamkami i ilustracja kota z myszką.
185 zł, KALOO, dobreliski.pl

Tablica manipulacyjna walizka „Ubranie na każdą pogodę". Ma aż sześć funkcji: koło z 4 porami roku, wskazówkę do określenia zachmurzenia, wskaźniki temperatury, wiatru i opadów i układankę, dzięki której można ubrać Lisiczkę Alice stosownie do pogody.
135 zł, LILLIPUTIENS, liliputiens.pl

Zabawka na biegunach Merlen Bloomingville MINI rozbawi każde dziecko. Produkt idealnie nadaje się do zabawy i dekoracji pokoju dziecięcego – doskonały pomysł na prezent na chrzciny, imieniny, urodziny lub specjalne okazje.
WESTWING, westwing.pl

Zajączek – piramida edukacyjna dla dzieci. Miękka piramida edukacyjna dla dzieci w wieku od 6 miesięcy. Zabawka składa się z pięciu miękkich krążków, które maluch nakłada na drążek.
MUZPONY, muzpony.com

Skrzynia na zabawki dla dzieci krokodyl. Zielona skrzynia na zabawki z bezpiecznym zawiasem to idealne rozwiązanie dla rodziców, którzy pragną nauczyć swoje dzieci dobrych nawyków. Dzięki przemyślanej konstrukcji oferuje nie tylko funkcjonalność, ale także bezpieczeństwo podczas użytkowania.
COSTWAY, costway.pl

Rowerek trójkołowy 4 w 1. Nowoczesny rowerek trójkołowy 4 w 1 w niebieskim kolorze to idealny towarzysz aktywnych maluchów! Łączy funkcje rowerka biegowego, z pedałami i do pchania. Bezpieczny, regulowany i stylowy – rośnie razem z dzieckiem i rozwija jego koordynację oraz pasję do ruchu. Dostępny w różnych kolorach.
COSTWAY, costway.pl

eprasa.pl 419767c055

# Aktywność fizyczna?

## Od najmłodszych lat!

Damian Wiśniewski
Fizjoterapeuta Szpitala Carolina, Grupa LUX MED

***Sport jest niezwykle ważny w rozwoju psychoruchowym dzieci. Oczywiście aktywność fizyczna powinna być dostosowana do wieku, a najlepszą zachętą do poruszania się z pewnością będzie... wspólny aktywny czas z rodzicem! Dzieci uczą się przez naśladowanie, więc to dorośli powinni wyrobić w sobie nawyk codziennego ruchu.***

Aktywność fizyczna pomaga kształtować prawidłową sylwetkę, ale też charakter. Przeciwdziała nadwadze i otyłości, wspomaga funkcje poznawcze mózgu, uczy relacji społecznych oraz zdrowej rywalizacji.

### Kiedy zacząć?

Jak najwcześniej. W zasadzie od samego początku powinniśmy w dziecku kształtować nawyk aktywności – nawet niemowlaki mogą chodzić na basen. Możemy je także oswajać z wodą w przydomowych, dmuchanych basenikach. Każda aktywność jest ważna, nawet nauka rzucania lub kopania piłki. Pamiętajmy jednak, że w przypadku najmłodszych dzieci ruch powinien być przede wszystkim zabawą a nie rywalizacją. Może jednak zawierać elementy grywalizacji – np. zdobywanie „uśmiechniętych buziek" za nowe umiejętności czy trafienie do bramki, przejście bez zachwiania po krawężniku itp.

### Rower i hulajnoga – tak czy nie?

Nieodłącznym sprzętem sportowym wielu małych dzieci jest rowerek, a niekiedy i hulajnoga. Rzeczywiście, bardzo dobrze jest sprawić dziecku rower bez pedałów, tzw. biegówkę, bo wspaniale kształtuje równowagę. Dziecko oswaja się ze sprzętem, dzięki czemu później szybciej nauczy się jeździć na tradycyjnym rowerze – próbę jazdy na „klasyku" warto podjąć w okolicach 5.-6. roku życia. Pierwsze z nich mogą nie być udane, ale warto z dzieckiem rozmawiać i zachęcać do kolejnych. Szczególną uwagę warto zwrócić na rozmiar roweru – powinien być dobrany do wzrostu dziecka. Wielu rodziców zastanawia się, czy hulajnogi są bezpieczne dla dzieci ze względu na asymetrię ciała podczas jazdy. Nie demonizowałbym tego sprzętu, niemniej warto uczyć dzieci jazdy na obie strony, by zachować równy rozwój obu stron. Nie jest to w żaden sposób niebezpieczne, jeśli rodzic czy dziecko zapomina o zmianie stron. Hulajnoga to kolejna bardzo dobra aktywność dla dzieci.

### Kiedy karate, kiedy basen?

Sportową edukację można zacząć już w wieku 4 lat. Dla takich maluchów dobrym rozwiązaniem mogą być zajęcia wprowadzające do sztuk walki, stawiające na ogólny rozwój i poprawiające motorykę. Najważniejsze, żeby zajęcia mia-



eprasa.pl 419767c055

Mama i ja – w pełni bezpieczna, niegazowana woda źródlana, wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Znakomicie nadaje się również do przygotowywania posiłków dla niemowląt i dzieci w każdym wieku.
MAMA I JA, wodadladziecka.pl

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

ADOBE STOCK

ły formę zabawy i sprawiały dzieciom radość. Przymuszanie ich w tak młodym wieku może sprawić, że dziecko na długie lata zrazi się do sportu.

## Jakie sporty dla szkolniaka?

Dużym wyzwaniem rozwojowym jest wejście w etap szkolny. Naturalną reakcją dziecka jest szukanie ruchu, a tymczasem w szkole oczekuje się od kilkulatków wysiedzenia 45 min. w ławce.
Pamiętajmy, że dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek, przebywanie w jednej pozycji przez dłuższy czas jest niezdrowe, obciążające i może prowadzić do nasilonych wad postawy czy bóli, np. kręgosłupa.
Najlepsze aktywności dla dzieci w tym wieku to sporty walki – np. karate, judo oraz pływanie. W sportach walki w najmłodszych grupach dużo stawia się na zabawę, są ćwiczenia z własnym ciężarem ciała, ale też rozwija się ogólną fizyczność i zdolności motoryczne – wzmacnia się sprawność.
Popularnym i pożądanym sportem jest też pływanie. Regularne chodzenie na basen wzmacnia elastyczność ciała. Jest to też nauka poprawnego oddechu, a dodatkowo bardzo przydatna umiejętność życiowa. Niestety piłka nożna, która jest świetnym sportem i marzeniem wielu dzieci, nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem. Z moich obserwacji wynika, że czasem oczekiwania względem wyników są tak duże, że zabijają miłość do sportu jako takiego. Jest duża rywalizacja, dzieci czują presję, nie kształtuje się w nich kluczowych postaw sportowych, takich jak zarządzanie emocjami związanymi ze zwycięstwem i porażką – nieodzownymi elementami każdego sportu. Czasami ambicje rodziców, by mieć w domu drugiego Lewandowskiego są tak duże, że dorośli zapominają, że oglądają swoje dzieci na orliku, a nie zawodowych sportowców na stadionie.

***Jeśli rodzic kompletnie nie ćwiczy, nie spędza czasu aktywnie, to nie oczekujmy, że dziecko będzie chciało spędzać długie godziny uprawiając sport.***

## Jak szukać dobrych szkółek sportowych?

Zapisanie dziecka na zajęcia sportowe to jedno. Ale regularne uczęszczanie i zaangażowanie dziecka w lekcje to drugie. Wraz z rosnącą popularnością zajęć sportowych, rodzice mogą nieco pogubić się w ofercie. Mogą też mieć problem ze znalezieniem prawdziwie profesjonalnego podejścia i przygotowania trenerskiego. Dziś dzieci się też szybko zniechęcają i nawet po jednych zajęciach, gdy „coś" im nie wychodzi, proszą rodziców o wypisanie z kursu.
Zalecam, by dać sobie okres próbny – od 6. do 12. tygodni treningów. Sprawdźmy, co dziecko mówi o treningach, czy ma z tego zabawę. Zbyt duża doza profesjonalizmu na wczesnym etapie, a mniej dobrej zabawy, nie jest dobrym znakiem.
Są szkoły prowadzone przez surowych trenerów – dla jednych dzieci będzie to motywujące, dla innych – stresujące. Tylko dobra znajomość własnego dziecka pomoże nam określić, czy dany trener nawiąże nić porozumienia z małym sportowcem, czy nie.
Warto testować różne dyscypliny: czy to będzie sport drużynowy, czy indywidualny. Trzeba rozmawiać z dzieckiem, pokazywać różne dyscypliny, również w formie biernej, poprzez kibicowanie. Oczywiście pamiętajmy, że nie każdy sport obejrzany w telewizji, można zacząć trenować. Są sporty, które wymagają osiągnięcia odpowiedniego wieku czy warunków fizycznych – np. kajakarstwo. Lokalizacja też bywa kluczowa – dzieci z południa Polski mają większe możliwości rozpoczęcia sportów narciarskich niż ich rówieśnicy z innych rejonów.

## Jeśli dziecko nie chce uprawiać sportu

Może się zdarzyć, że dziecko nie będzie wykazywać żadnych chęci do aktywności fizycznej. Nie należy nikogo zmuszać, nic na siłę, ale dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli rodzic kompletnie nie ćwiczy, nie spędza czasu aktywnie, to nie oczekujmy, że dziecko będzie chciało spędzać długie godziny uprawiając sport.
Co więc należy zrobić? Samemu ruszyć się z kanapy! Bycie wzorem aktywności fizycznej ma same atuty – zachęcamy dziecko do aktywności, ale dodatkowo jest to porcja zdrowia dla nas. Wspólnie spędzany czas na sporcie nie musi oznaczać rodzinnych treningów. Można codziennie chodzić na spacery, jeździć wspólnie na rowerze. Świetnym sposobem na weekend jest spływ kajakowy. Można nawet wybrać się na spacer po obiekcie sportowym – może gdy dziecko podpatrzy kogoś trenującego i samo zechce spróbować? Uważajmy jednak na ambicję! Jeśli rodzic będzie chciał zbytnio zaimponować dziecku, to istnieje duże ryzyko, że pokaz umiejętności bez odpowiedniego przygotowania może skończyć się wizytą u mnie. Starsze dzieci można zabrać do siłowni. Rekomendowanym wiekiem do ćwiczeń z maszynami jest ukończenie 13 r. ż., natomiast najlepiej zacząć nie od hantli czy sztang, ale od piłki lekarskiej czy ćwiczeń na drążku. Znakomite są też ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała.



eprasa.pl 419767c055

# Firma mnie napędza, dzieci mnie uczą

***Jak życie rodzinne zmienia podejście do pracy, ludzi i ambicji***



eprasa.pl 419767c055

Piotr Kałwa

Co-Founder 360commerce.
Ekspert e-commerce z ponad
17-letnim doświadczeniem

***Mam 37 lat, współprowadzę digital atelier 360commerce.store. Zawodowo zajmuję się dynamicznie zmieniającym się światem online, a prywatnie jestem mężem oraz tatą trójki dzieci w wieku 4, 9 i 11 lat. Firma to moja pasja i jednocześnie ciężka praca, ale to dzieci są moimi największymi nauczycielami życiowymi. Codziennie pokazują mi, co naprawdę jest ważne.***

Kiedy zakładaliśmy ze wspólnikiem firmę, pracowałem po kilkanaście godzin na dobę, wierząc, że każda minuta poświęcona biznesowi przybliża mnie do sukcesu. Kiedy zdałem sobie sprawę z faktu, że to, jak dużo czasu poświęcam pracy, w przyszłości będą pamiętały wyłącznie moje dzieci, przewartościowało moje myślenie. Nagle zrozumiałem, że doba jest niezmiennie krótka, a ja muszę mieć czas nie tylko na rozwój firmy, ale i na czytanie bajek na dobranoc, czy rodzinny spacer. Priorytety się przesunęły – dziś praca nie jest już na pierwszym miejscu, obecnie stoi tam rodzina. To nie znaczy, że odpuszczam zawodowo, wręcz przeciwnie – nauczyłem się pracować mądrzej, a nie dłużej.

Rodzicielstwo okazało się świetną szkołą zarządzania sobą w czasie. Musiałem opanować trudną sztukę godzenia obowiązków – dzieci wymagają ciągłej uwagi i obecności, a firma – terminowości i zaangażowania. Dlatego zacząłem bardziej świadomie planować każdy dzień, wyznaczać realistyczne granice między pracą a domem i wykorzystywać każdą godzinę maksymalnie efektywnie. Stałem się bardziej zorganizowany i lepiej zarządzam czasem. Wielu młodych rodziców potwierdza, że opieka nad dzieckiem to skuteczna lekcja wielozadaniowości i organizacji czasu.

Zmieniło się też moje podejście do „pilnych" spraw. To, co kiedyś wydawało się palącym problemem w firmie, dziś często blednie w obliczu rodzinnych wyzwań i odpowiedzialności za dzieci. Gdy masz w domu chore maluchy albo pomagasz w odrabianiu lekcji, nabierasz dystansu do biurowych pożarów. Nauczyłem się odpuszczać perfekcjonizm tam, gdzie nie jest on naprawdę konieczny, a koncentrować się na zadaniach o największym znaczeniu. Paradoksalnie, dzięki temu nie stałem się gorszym szefem – badania sugerują, że ojcowie wcale nie są mniej wydajni w pracy niż bezdzietni koledzy. Często bycie tatą wręcz podnosi produktywność – np. w długoterminowych analizach ojcowie co najmniej dwójki dzieci okazali się nieco bardziej efektywni zawodowo niż pozostali mężczyźni. Sam odczuwam, że każdą godzinę w biurze wykorzystuję teraz intensywniej, żeby ze wszystkim zdążyć i móc wieczorem być z rodziną.

Zmiany zaszły nie tylko w moim kalendarzu, ale i w podejściu do ludzi – zarówno w pracy, jak i poza nią. Ojcostwo ogromnie poszerzyło moje pokłady empatii i cierpliwości. Dziś, po latach usypiania dzieci, tłumaczenia im świata i ćwiczenia anielskiej cierpliwości przy marudzeniu, zupełnie inaczej reaguję na trudne sytuacje z udziałem ludzi. Zamiast irytacji pojawia się zrozumienie i chęć dialogu. Stałem się bardziej wrażliwy na potrzeby innych i wyrozumiały, więcej słucham.

***Ojcostwo ogromnie poszerzyło moje pokłady empatii i cierpliwości.***

Dzieci nauczyły mnie też skutecznej komunikacji i sztuki rozwiązywania konfliktów. W negocjacjach z moimi pociechami – czy to o czas bajek, czy porę spania – opanowałem umiejętność słuchania, spokojnego tłumaczenia i szukania kompromisu. Te same kompetencje przenoszę na grunt zawodowy. Łatwiej przychodzi mi mediacja w sporach w pracy, bo mam nawyk szukania rozwiązania, a nie winnego. Budowanie autorytetu przez dialog zamiast rozkazów to kolejna rodzicielska lekcja, która sprawdza się w kierowaniu ludźmi.

Co więcej, ojcostwo nauczyło mnie przewodzić przykładem, a nie tylko słowem. Dzieci są bezlitosnym lustrem –



eprasa.pl 419767c055

obserwują każdy mój ruch. Zrozumiałem, że maluchy uczą się patrząc na nas, nie tylko słuchając, co mówimy. Dlatego staram się być spójny i autentyczny – dotrzymywać danego słowa, okazywać szacunek innym, panować nad emocjami. To samo podejście stosuję wobec mojego zespołu: chcę być liderem, który inspiruje postawą, a nie tylko wymaganiami. Kiedy dzieci uczą mnie pokory – bo nie zawsze wszystko idzie po mojej myśli – tę pokorę zabieram też do pracy, będąc otwartym na opinie innych i gotowym przyznać się do błędu.

Z jednej strony, dzieci jeszcze bardziej mnie motywują do działania. Chcę być dla nich wzorem pracowitości, pasji i wytrwałości. Mam świadomość, że patrzą na to, co robię – i to doping do tego, by pokazać im, że tata potrafi zbudować coś wartościowego. Co ciekawe, badania potwierdzają, że wielu mężczyzn po zostaniu ojcami nabiera dodatkowego rozpędu – częściej deklarują chęć awansu i sięgania po najwyższe stanowiska niż ci bez dzieci. U mnie również pojawiła się nowa energia: marzę, by moja firma rosła wraz z dziećmi i kiedyś może im służyła albo inspirowała je do realizacji własnych pasji. Ojcostwo dało mi poczucie głębszego sensu w pracy – nie pracuję już tylko dla siebie, ale także dla przyszłości mojej rodziny.

**Chcę być liderem, który inspiruje postawą, a nie tylko wymaganiami.**

Z drugiej strony, rodzina nauczyła mnie też stawiać granice ambicji. Nie wszystko naraz – to motto każdego rodzica. Są chwile, gdy świadomie rezygnuję z pewnych możliwości zawodowych, np. odpuszczam wystąpienie na konferencji, jeśli koliduje to z ważnym rodzinnym wydarzeniem. I nie czuję się przez to mniej ambitny. Po prostu wybieram inny rodzaj sukcesu – sukces w roli taty i męża.

W efekcie moje ambicje są dziś bardziej zrównoważone. Chcę rozwijać firmę stabilnie i mądrze, nie za wszelką cenę. Rodzina trzyma mnie w ryzach, gdybym próbował pędzić za szybko – daje mi kotwicę i perspektywę. Prawdę mówiąc, stałem się dzięki temu szczęśliwszym człowiekiem. Mam satysfakcję z osiągnięć zawodowych, ale i poczucie spełnienia w życiu osobistym, a to bezcenne połączenie.

„Firma mnie napędza, dzieci mnie uczą" – to zdanie najlepiej podsumowuje moje doświadczenia. Biznes wciąż daje mi energię do działania i możliwość samorealizacji. Jednak to rodzinne życie nadaje tej energii kierunek i głębię. Dzieci uczą pokory, cierpliwości, kreatywności i miłości – cech, których próżno szukać w podręcznikach studiów MBA. Dzięki nim jestem nie tylko lepszym szefem, ale i lepszym człowiekiem. Codziennie odkrywam coś nowego o sobie i o świecie, patrząc na niego ich oczami. Życie rodzinne zmieniło moje podejście do pracy, ludzi i ambicji na lepsze – sprawiło, że rozumiem, co naprawdę znaczy sukces. Teraz wiem, że największą wartością jest równowaga: rozwijanie firmy, która mnie napędza, przy jednoczesnym byciu obecnym i zaangażowanym tatą. I tego zamierzam się trzymać, bo wierzę, że szczęśliwy tata to także skuteczny przedsiębiorca – a szczęście rodzinne napędza mnie bardziej niż jakikolwiek zysk firmy.

eprasa.pl 419767c055

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 419767c055

FOTOGRAFIE: WESTWING

# Kołysanka to nie wszystko

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

## Świat pościeli

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

## Dostawne łóżeczko

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

## Wyciszenie sprzyja...

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



eprasa.pl 419767c055

## Dziecięcy materacyk

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

## Kołyska

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

***Stonowane, delikatne światełko o ciepłych barwach rozpogodzi dziecięcy pokoik, nadając wnętrzu optymistyczną aurę.***

## Nawilżacz powietrza

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

## Coś do przytulenia

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

## Nocna lampka

Jest nie tylko doskonałym lekarstwem na bezsenne noce maluszka, ale również receptą na wieczorne lęki. Stonowane, delikatne światełko o ciepłych barwach rozpogodzi dziecięcy pokoik, nadając wnętrzu optymistyczną aurę. Dzięki niemu podczas usypiania każdy rodzic może czytać książkę lub relaksować się wraz ze swoim maleństwem. Zakupowy koszyk warto wzbogacić o przenośną lampkę nocną, która została wyposażona w dodatkowe funkcje, takie jak automatyczny projektor lub łagodne dźwięki. Warto pamiętać, aby zastosowanie tego typu „umilaczy snów" było energooszczędne i przede wszystkim bezpieczne.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy"

REKLAMA

COST WAY

Zabawki i akcesoria dla dzieci w różnym wieku znajdziesz na

Costway.pl

/costwaypl /costway.pl

eprasa.pl 419767c055

# MAMA na zakupach

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

## Innofer kapsułki

Żelazne wsparcie dla dzieci i dorosłych

Żelazo elementarne łagodne dla żołądka. Bez barwników, konserwantów i cukru. Ekonomiczne opakowanie na 3 miesiące. Idealne także w okresie macierzyństwa.
CHIESI/AWA/INN/08/06/2025
CHIESI, innofer.pl

## Hydromarin Baby

Izotoniczny roztwór soli morskiej

Do codziennej higieny, oczyszczania i nawilżania nosa. Rozrzedza gęstą wydzielinę i przynosi ulgę w czasie przeziębienia. Wypłukuje z noska kurz oraz alergeny, ułatwia swobodne oddychanie. Można stosować u niemowląt już o 1. miesiąca życia. Spray 100 ml.
SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

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

## Kelo-Cote® Solaire SPF30

Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g

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

## Superdeo

Chwalony oryginał!

Ten superdezodorant wybrali znawcy kosmetyków, gdyż Super Deo wykonany jest ze skały krystalicznej pierwszej klasy – nie plami, produkt w 100% oryginalny (nie jest imitacją!). Delikatny – nie wysusza, nie podrażnia skóry. Przebadany dermatologicznie! Bezwonny, dla pań, panów, dziewczyn i chłopaków. Starcza na rok. Z pośród wielu dezodorantów Super Deo to dobry wybór! Dostępny w aptekach i zielarniach.
REUTTTER, izakpol.pl

## Herbatka ziołowa

na odporność

Suplement diety dla dzieci od 3. roku życia i dorosłych w postaci herbatki ziołowej. Kwiatostan lipy wspomaga układ odpornościowy, łagodzi podrażnienie gardła i strun głosowych. Korzeń prawoślazu ma kojący wpływ na gardło i struny głosowe. Owoc i kwiatostan bzu czarnego oraz owoc róży wspomagają układ odpornościowy.
HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.poznan.pl

## Eddy

Łóżko młodzieżowe

Tapicerowane łóżko dla dzieci i młodzieży to połączenie stylu, komfortu i praktycznych funkcji, które na co dzień ułatwiają życie i podkreślają charakter wnętrza. Metalowy stelaż i pojemnik pod łóżkiem na pościel i zabawki.
FDM, fdm.pl

## Syrop Pelbez

Suplement diety

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

## Diflos krople

Probiotyk z Lactobacillus rhamnosus GG

Już od 1. dnia życia wspiera zdrową mikrobiotę jelit. Idealny po antybiotykach i na co dzień. Zadbaj o brzuszek swojego dziecka i całej rodziny.
CHIESI/AWA/DIF/2025/05/04
CHIESI, diflos.pl



eprasa.pl 419767c055

## Warkocz dzianinowy
280 cm

Warkocz posłuży Twojemu dziecku jako ochraniacz do łóżeczka lub dużego łóżka, zabezpieczy zimną ścianę czy twarde szczebelki. Ochroni przed uderzeniem, sprawdza się również jako dekoracja na łóżko lub poduszka. Warkocz wykonany jest z wysokiej jakości bawełny.
SUPERMAMI, supermami.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

## Kwas foliowy
Suplement diety

Kwas foliowy 400 µg (Folian), w formie L-metylofolianuwapnia. Folianypomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Uzupełniające spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom folianówu matki.
NHINSTITUTE, nhinstitute.pl

## Lumi
Fotelik, który dorasta z Twoim dzieckiem

Zapewnia bezpieczeństwo od 40 do 150 cm wzrostu, a obrót 360° i system ISOFIX z nogą stabilizującą gwarantują wygodę i stabilność. Wentylowana skorupa, tapicerka premium i regulowany zagłówek dbają o komfort w każdej podróży.
Ok. 520 zł, CARETERO, caretero.pl

## Novakid
Platforma językowa online

Najlepszy moment na naukę angielskiego? Między 4. a 7. rokiem życia. Novakid – platforma online z nauczycielami native speakerami, wspiera dzieci w naturalnym i skutecznym rozwoju językowym od najmłodszych lat.
NOVAKID, novakid.pl

## Formula Pro Advanced
Ekspert od mleka

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

## Mata ochronna auta
pod fotelik z organizerem NODCAR

Antypoślizgowa i wodoodporna osłona fotela chroni tapicerkę auta przed zabrudzeniami, śladami bucików i ewentualnymi uszkodzeniami. Elastyczny pasek ułatwia montaż/demontaż. Organizer zapewnia dodatkową przestrzeń do przechowywania różnych drobiazgów.
Ok. 49,90 zł, SIMED, simed.pl

## Sanprobi® Stress
Probiotyk

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

## Miteless
Ochrona przed roztoczami, bez chemii

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



eprasa.pl 419767c055

# Szkoły rodzenia

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

## Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

### BIAŁYSTOK

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

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

### BOLESŁAWIEC

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

### CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

### CZĘSTOCHOWA

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

### CHOJNICE

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

### CIESZYN

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

### DĄBROWA GÓRNICZA

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

### ELBLĄG

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

### GDAŃSK

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

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

### GNIEZNO

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

### GŁOGÓW

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

### GOSTYŃ

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

### GRODZISK MAZOWIECKI

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

### KATOWICE

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

### KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

### KIELCE

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

### KÓRNIK

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

### KRAKÓW

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

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

### LIPSKO

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

### LUBLIN

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

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

### ŁOMŻA

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

### ŁÓDŹ

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

Szkoła Rodzenia „Nas - Troje" przy Centrum Medycznym Renoma, ul. Sterlinga 16/18,
90-217 Łódź, tel. 535 118 444, szenicka@renoma-med.pl



eprasa.pl 419767c055

## MIŃSK MAZOWIECKI

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

## MYŚLENICE

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

## NOWY SĄCZ

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

## OBORNIKI ŚLĄSKIE

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

## PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Szkoła 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

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

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

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

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

## WIŚLICA

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

## WROCŁAW

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

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

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

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

## ŻMIGRÓD

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



eprasa.pl 419767c055

# Dobre adresy

**Oto firmy, które WAM polecamy!**

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

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH

KLIENT | BIURO OBSŁUGI KLIENTA

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

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA

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

epresa.pl 419767c055

# Kolagen – dobra inwestycja w zdrowie

**Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!**

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

REKLAMA

## Serce, kości i skóra

KolagenCito - jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.
Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy. Dbajmy o kości, stawy i zmniejszajmy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

## Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, kapsułki, płyny i kremy.Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie.
W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu.
Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

**KolagenCito – bestseller!**

**Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!**

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

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

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

*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**

dobra MAMA

*ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 4 (85) 2025*

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

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

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

*FOTOGRAFIA NA OKŁADCE*
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

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

*© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025* Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (październik 2025). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

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

# Floradix® z żelazem

## ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

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

suplement diety

REKLAMA

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

Salus

eprasa.pl 419767c055

SilMed

# Kokoro®

mamy serce do nosków

wygodne etui do przechowywania

0+ już od 1. dnia życia

Regulacja siły ssącej

2 końcówki

W pełni rozkładany

Miękka nasadka

## aspirator kataru do odkurzacza

Moje Pierwsze Przeziębienie

Mamo, Tato,
Pobierz DARMOWY PORADNIK

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 419767c055