dobra MAMA

nr 1 (86) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)

5 zł

CO NOWEGO? W KOLORZE CLOUD DANCER

Przegląd nowinek rynkowych w kolorze roku

STRACH PRZED PORODEM

Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?

CO SPAKOWAĆ DO SZPITALA?

Niezbędnik mamy i dziecka

ŻYWIENIE DZIECI Z ADHD

Co pomaga, a co jest mitem?

TEMAT NUMERU

Zdrowie psychiczne dzieci

Skąd biorą się trudności i jak sobie z nimi radzić?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013

eprasa.pl 72ac421ae9

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

Kidofen max
Ibuprofenum
zawiesina doustna, 250 mg/5 mL

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

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. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 72ac421ae9

STANY NIEPOKOJU, TRUDNOŚCI W ZASYPIANIU, ZABURZENIA SNU

Spokojne dzieciństwo!

dla dzieci powyżej 1. roku życia

stany niepokoju

trudności w zasypianiu

niespokojny sen

BOIRON

REKLAMA

SEDALIA® Postać farmaceutyczna: syrop. Produkt złożony. Wskazanie do stosowania: produkt leczniczy stosowany wspomagająco w stanach niepokoju, trudnościach w zasypianiu, zaburzeniach snu u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia oraz u młodzieży. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja.

3/Sedalia/10.02.2026

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 72ac421ae9

Zobacz nas w sieci!
/DOBRA.MAMA

Od redakcji

Kochani rodzice!

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer „Dobrej Mamy" w 2026 roku. Wracamy do Was z nowymi pomysłami, nową energią i emocjami. Chcemy Wam przedstawić bardzo ważny temat obecnych czasów, czyli zdrowia psychicznego naszych dzieci. Jest to temat niezwykle ważny, wymagający wrażliwości. Nasze pociechy muszą radzić sobie z tyloma emocjami i relacjami w grupie, w której przebywają na co dzień, czy to w przedszkolu, szkole no i oczywiście naszym wspólnym życiu w domu. Spróbujmy je zrozumieć i poznać, co ma na nie wpływ. Jak im pomóc i przeprowadzić ich przez tą emocjonującą, ale także trudną podróż w pierwszych latach życia? Nie zapomnieliśmy także o Was Mamusie. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy artykuł: „Zaopiekowania mama w lęku". Chcemy Was wspierać, ponieważ wiemy, że macierzyństwo to nie tylko instagramowe rolki, ale zamartwianie się o malucha, stała troska, próba pogodzenia pracy z obowiązkami domowymi i przekazanie dziecku jak najwięcej swojej uwagi. Pamiętajcie! Jesteście cudownymi mamami! I Wasze dzieci Was kochają! Przygotowaliśmy również praktyczne porady, na które zawsze czeka przyszła mama, m.in. co zabrać ze sobą do szpitala, jak pierwszy raz wykąpać mojego brzdąca?
Koniec zimy i początek wiosny, to także czas podróży i wspólnych wyjazdów, więc na pewno przyda się Wam nasze wyjazdowe must have. Jaki fotelik wybrać, na co zwrócić uwagę? A pierwszy wózek? To chyba główny dylemat wyboru przyszłych rodziców z rzeczy dla dziecka. Zapoznajcie się z naszymi propozycjami. Na koniec prezentujemy Wam temat rodzinnego wyjazdu na narty w Alpy. Rodzinny trip brzmi jak wyzwanie? Nie bójcie się! Przeczytajcie nasz artykuł, a zobaczycie, że nie musicie szusować codziennie po stokach, aby odpocząć, spędzić cudownie wspólny czas i nabrać energii. Wiosna „już za rogiem". Czekamy na nią, a Wy? Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy"

Nasi eksperci

Paweł Przybylik
ekspert marki CYBEX

Marcin Sadowski
Country Sales & marketing manager RECARO

Rafał Mazurkiewicz
ekspert MAXI-COSI

Patryk Wasiak
ekspert marki THULE

Krzysztof Curyło
ekspert marki ANEX

Danuta Krasówka
FDM Fabryka Dobrych Materacy

Beata Adamek
BŁĘKITNY PORÓD®

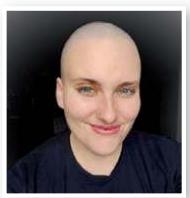
Katarzyna Sobieszczyk
ratownik medyczny, położna, CDL, edukator ds. laktacji doradca chustonoszenia, SWIADOMAMAMA.PL

Lek. Natalia Stutz-Woźniak
specjalistka diagnostyki i leczenia łysienia oraz nadmiernego wypadania włosów

Lek. Krzysztof Urban
specjalista medycyny rodzinnej ENEL-MED

Dr n. med. i n. o zdr. Agata Misera
specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, ekspert marki SANPROBI

Damian Dziewiałtowski
dietetyk Grupy LUX MED



Justyna Krasuska
psycholożka, łączy prowadzenie Fudacji Psychoedukacyjnej FOPAS.PL z macierzyństwem z ADHD

Agnieszka Machnicka
edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji ZACZYTANI.ORG

mgr farm. Magdalena Wojciechowska-Budzisz
farmaceutka, specjalistka w dziedzinie medycyny naturalnej oraz homeopatii

Aleksandra Sileńska
psycholożka i psychoterapeutka w trakcie certyfikacji

Łukasz Kalemba
ekspert turystyki zimowej, właściciel SKIBOOKING

Mateusz Grzybowski
ekspert marki BEBETTO

Współpraca: **Patrycja Kaminiecka,** SPOKOJNIE O CIĄŻY, **Ekspert** marki STOP HEMO, **Ekspert** marki REAL SHADES

eprasa.pl 72ac421ae9

carriwell

danish design for all mums

Bielizna dla kobiet w ciąży i mam karmiących piersią

REKLAMA

Wybierz wsparcie odpowiednie dla siebie

Znajdziesz nas na: **www.bocianek.com.pl**

eprasa.pl 72ac421ae9

Spis treści

NUMER 86 / luty 2026

Temat numeru

62 **Jak zrozumieć zdrowie psychiczne naszych dzieci?**
Skąd biorą się trudności i jak sobie z nimi radzić?

66 **Jak stworzyć emocjonalną apteczkę...**
i jak zadbać o odporność emocjonalną dziecka?

Niezbędnik

8 **Mój pierwszy królik**
Akcesoria dla malucha i zabawki z motywem królika.

10 **Co nowego w kolorze Cloud Dancer?**
Nowości i trendy w świecie dzieci w kolorze roku.

12 **Co spakować do szpitala?**
Pakujemy dwie torby do szpitala – dla mamy i dla dziecka.

38 **Higiena intymna**
W ciąży ta sfera pielęgnacji wymaga szczególnej uwagi.

Strefa rodziców

16 **Wyjazdowe „must have"**
Zaplanuj podróż z wyprzedzeniem, by uniknąć niespodzianek.

20 **Zanim kupisz fotelik**
Eksperci radzą, na co zwrócić uwagę?

23 **Spacer z tatą**
Jak atrakcyjnie spędzać czas na świeżym powietrzu?

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

28 **Wybierz pokój dla...malucha, starszaka i ucznia**
Sposoby na kącik zabawy i nauki by „rósł razem z dzieckiem".

31 **Łóżeczkowe dylematy**
Jak wybrać najlepsze miejsce do spania dla małego śpiocha?

56 **Zima to test dla odporności całej rodziny**
Są jednak sposoby, by nie dać się chorobom.

60 **Żywienie dzieci z ADHD**
Co naprawdę pomaga, a co jest mitem?

72 **Rodzinny wyjazd narciarski w Alpy**
Jak go dobrze zaplanować i skorzystać z wyjątkowych atrakcji poza stokiem?

Ciąża i poród

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

48 **Dieta po porodzie**
Co należy jeść po urodzeniu dziecka?

52 **Kiedy wypadanie włosów po ciąży nie jest już fizjologią?**
Do kiedy czekać, aż „przejdzie samo"?

Strefa mamy

36 **Czekoladowe brzuszki**
Ciążowa moda w modnym kolorze brązu.

44 **Kryzysowy pomocnik laktator**
Jaki kupić, jak użytkować i czy w ogóle jest potrzebny?

Strefa dziecka

40 **Pierwsza kąpiel bez stresu**
Instruktaż położnej krok po kroku.

Psychologia

68 **Zaopiekowana mama w lęku**
Kiedy nasze serce drży z niepokoju.

Sprawdzone przez mamy

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

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

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

eprasa.pl 72ac421ae9

Real SHADES

www.realshades.pl / @realshadespl

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

REKLAMA

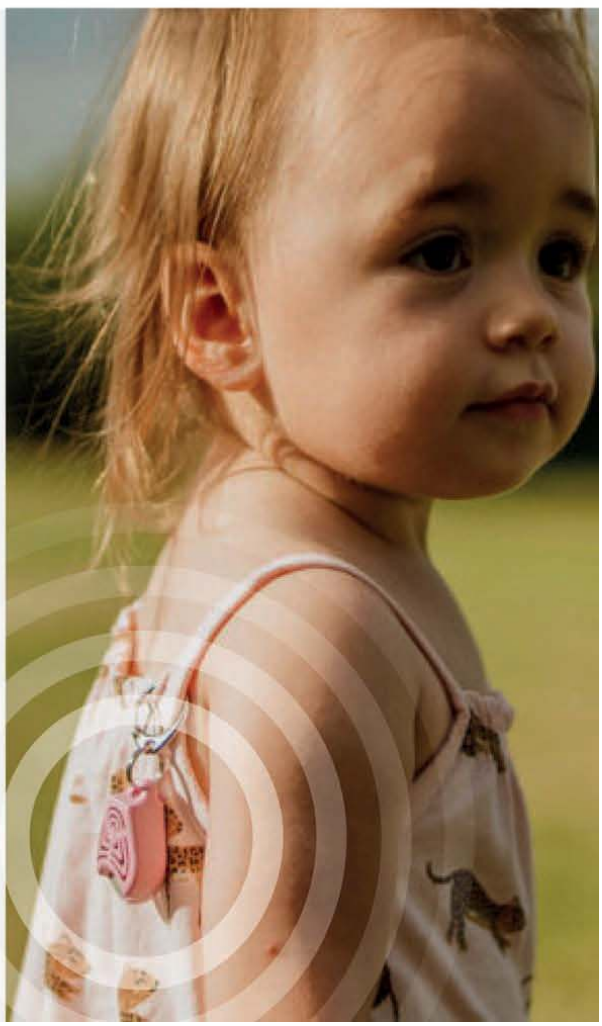
TICKLESS
PRZECIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII

Nr 1 w Europie.

KLESZCZE?
NIE, DZIĘKUJĘ.

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

www.tickless.pl / @tickless_miteless



eprasa.pl 72ac421ae9

Mój pierwszy królik

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

Talerzyk deserowy Królik Piotruś. Bezpieczny talerz z melaminy dla dzieci. Lekki, niełukący, bez BPA. Idealny do nauki samodzielnego jedzenia.
43 zł, MAISON PETIT JOUR, petitconcept.pl

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

Talerz Bloomingville królik. To kamionkowy talerz w formie króliczka, który z pewnością zachęci do posiłku nawet największe niejadki. Idealny do serwowania śniadań, przekąsek, słodkości, czy owoców.
FABRYKA FORM, fabrykaform.pl

Przewijak twardy. Nadstawka zapewnia wygodę i bezpieczeństwo podczas codziennej pielęgnacji maluszka. Wykonany z miękkiej ceratki i wyprofilowanej gąbki, idealny do przewijania, masażu i ćwiczeń.
YOONCO, yoonco.eu

Kaloo Zestaw prezentowy 3 w 1 Królik lapinoo. Zawiera miękki komforter, bezpieczny gryzak i ciepłe buciki. Idealny komplet dla niemowląt, łączący styl, komfort i zabawę.
164 zł, KALOO, smyk.pl

Neno Mio 2. Butelka ze smoczkiem i silikonową słomką, która umożliwia picie pod każdym kątem. Szczelna, lekka i wygodna dla malucha.
NENO, neno.pl

Janod Wielofunkcyjny pchacz Królik. Wspiera pierwsze kroki i rozwój motoryczny maluszka. Ma regulowaną wysokość kierownicy, dzięki której rośnie z dzieckiem.
375 zł, JANOD, janod.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Nosidełko wykonane zgodnie z zaleceniami fizjoterapeutów

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

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

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

Komfort i wsparcie, gdy Twoje dziecko rośnie.

Dostępny w trzech kolorach:

Cloud Mokki Lownight

www.anexbaby.com

REKLAMA

eprasa.pl 72ac421ae9

Co nowego?

W kolorze Cloud Dancer

Najświeższe nowości i trendy w świecie dzieci i rodziców w kolorze roku Cloud Dancer. Urządzasz pokoik dla malucha? Szukasz idealnego prezentu? A może jesteś po prostu fanem koloru mroźniej bieli? Sprawdź to!

KRÓLIK STEFAN DK223. Naklejka na ścianę z motywem królika wycinana z folii drukowanej nada każdemu wnętrzu przytulności. Idealne rozwiązanie do pokoju dla fanów futerkowych przyjaciół. YOKO DESIGN, pakamera.pl

Otulacz First step. Odzwierciedla warunki znane z brzucha mamy przez co dzieci czują się bezpiecznie - takie środowisko znały przez 9 miesięcy, wydłuża sen dziecka, w znaczny sposób łagodzi objawy kolki, uspokaja dziecko. 159 zł, SLEEPEE, sleepee.pl

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

Łóżko tapicerowane Teddy Boucle. W różnych rozmiarach zachwyca miękką, misiaczkową tkaniną typu boucle – najmodniejszym trendem we wnętrzach. Wysokie zagłowie i przytulna forma tworzą idealne miejsce do odpoczynku. LAMPS & COMPANY sp. z o.o., lampsandco.pl

Tulano Astrid 35. Elegancki, elektroniczny bujaczek-leżaczek, który kołysze, gra i reaguje na ruch dziecka. Miękkie wnętrze, moskitiera i zabawki zapewniają maluchowi komfort i bezpieczeństwo. TULANO, tulano.pl

Stolik do Zabaw Sensorycznych 3 w 1 Discoverosity. 4-częściowy stolik sensoryczny dla maluchów oferuje nieograniczone możliwości eksploracji, nauki, tworzenia i zabawy. Zaprojektowany tak, aby rosnąć wraz z dzieckiem. SKIP HOP, empik.com

eprasa.pl 72ac421ae9

Maskotka dla dzieci Słonik. Pluszak słonik w kolorze szarym z białym brzuszkiem oraz uszkami. Uszyty jest z dużą dokładnością i wykorzystaniem najlepszych jakościowo materiałów. Posiada certyfikaty bezpieczeństwa do użytkowania dla dzieci. Możliwość personalizacji sprawia, że staje się on wspaniałym przyjacielem maluszka. LENE, lene.pl

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

Neno Vista - dodatkowa kamera. Przy pomocy niani elektronicznej Neno Vista można monitorować więcej niż jedno pomieszczenie, parując urządzenie z dodatkową kamerą (maksymalnie 4 kamery). Takie rozwiązanie ucieszy szczególnie rodziców, którzy mają więcej niż jedną pociechę. NENO, mamaville.pl

Nocnik Dino 3 w 1 wspiera naukę higieny w komfortowy sposób. Łączy funkcję nocnika, nakładki na sedes oraz podnóżka. Miękkie, poliuretanowe siedzisko i atrakcyjny design sprawiają, że dziecko chętnie z niego korzysta. ok. 140 zł, BABYHOOD, babyhoodpolska.pl

Duża biało-szara drewniana kuchnia dla dzieci z licznymi akcesoriami i efektami dźwiękowymi oraz świetlnymi. Realistyczna zabawa wspiera kreatywność, motorykę i rozwój poprzez naśladowanie codziennych czynności. 257 zł, JOKOMISIADA, jokomisiada.pl

CYBEX Cloud T i-Size Platinum White. Fotelik niemowlęcy, zwycięzca testów bezpieczeństwa ADAC (10.2023). Zapewnia wygodną pozycję półleżącą na bazie i całkowicie płaską po wpięciu na ramę wózka, oferując doskonałą wentylację i jasną, rozświetloną estetykę inspirowaną aktualnymi trendami. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl

Jeździk My First 3 w 1 dla dzieci od 6. m.ż. Dzięki dwustronnej podstawie może być: pchaczem, klasycznym jeździkiem i deską na kółkach dla starszych dzieci. 359 zł, SCOOT & RIDE, scootandride.pl

Wanienka Eazy Pop Beaba. Składana wanienka dla niemowląt i małych dzieci. Ergonomiczna, z antypoślizgowym dnem i stabilnymi nóżkami. Składa się na płasko, idealna do małych łazienek i podróży. 249 zł, BEABA, beaba.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. 16,95 zł, SIMED, simed.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Co spakować do szpitala?

Pakujemy dwie torby do szpitala

Udając się na poród pakujemy dwie torby:
1. na poród
2. na pobyt po porodzie (Twój + dla dziecka)

1 Torba na poród

- dokument tożsamości
- karta ciąży
- wyniki badań (USG, grupa krwi, GBS, morfologia itp.)
- plan porodu (jeśli masz)
- telefon + ładowarka (najlepiej długa)
- butelka wody niegazowanej
- pomadka ochronna do ust
- gumka/spinka do włosów
- koszula porodowa
- klapki (pod prysznic i na salę)
- skarpetki
- ręcznik
- przekąska (jeśli szpital pozwala)

Torba dla mamy (po porodzie)

- koszule do karmienia (2–3 szt.)
- szlafrok
- biustonosze do karmienia (2 szt.)
- wkładki laktacyjne
- majtki poporodowe jednorazowe lub bawełniane
- podkłady poporodowe
- duże podpaski poporodowe
- kosmetyki (żel, szampon, szczoteczka, pasta, dezodorant)
- ręczniki
- klapki
- chusteczki nawilżane
- krem na brodawki (np. z lanoliną)
- butelka / kubek
- coś wygodnego na wyjście ze szpitala

2 Torba dla dziecka

- body (2–3 szt.)
- pajacyki (2–3 szt.)
- skarpetki
- czapeczka
- pieluchy jednorazowe (małe opakowanie)
- chusteczki nawilżane (bezzapachowe)
- krem pod pieluchę
- rożek lub kocyk
- ubranko na wyjście ze szpitala
- fotelik samochodowy (zostaje w aucie)

eprasa.pl 72ac421ae9

DESIGNED BY FREEPIK

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

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.
54,99 zł, LOVI, lovi.pl

Lakta NUMI laktator elektryczny. 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.
129,90 zł, SIMED PPH, simed.pl

Lionelo Bamboo Set Dot. Zestaw miękkich pieluszek z naturalnej tkaniny bambusowej, przyjemnej dla skóry maluszka. Sprawdzi się przy karmieniu, przewijaniu i delikatnym otulaniu podczas drzemki.
49,99 zł, LIONELO, lionelo.pl

Jednorazowe pieluszki z włóknem bambusowym oraz wycięciem na pępek. Bezpieczne pieluszki dla noworodków otulone bambusem z obu stron. Innowacyjna kombinacja materiałów, aby chronić delikatną skórę dziecka od pierwszych dni.
BAMBIBOO, bambiboo.eu

Krem regenerujący Bariederm CICA. Wspiera naturalne mechanizmy naprawcze skóry od pierwszych dni życia. Odpowiedni na odparzenia pieluszkowe, podrażnienia, także w obrębie śluzówek i okolic intymnych. Bezzapachowy, bez konserwantów.
URIAGE, uriage.com

Koszula ROMA. Wygodna i stylowa koszula 3 w 1 - na okres ciąży, do porodu i do karmienia. Bawełna premium, funkcjonalne rozpinanie na całej długości, kobiecy design. Polska marka DOLCE SONNO, slodkisen.com.pl

Warto sprawdzić wcześniej

Każdy szpital ma własną listę – czasem zapewniają:

- podkłady
- pieluchy
- ubranka dla dziecka
- ręczniki

Dla osoby towarzyszącej (jeśli jest)

- dokument tożsamości
- klapki
- woda / przekąski
- ładowarka
- maseczka (jeśli wymagana)

Stop Hemo Plastry. Opatrunki z alginianu wapnia na samoprzylepnych plastrach nie powodujących podrażnień, bezpieczne od pierwszych dni życia. Naturalne opatrunki, pochodzenia roślinnego, zatrzymują krwawienia i wspierają gojenie, idealne na co dzień, w domu, pracy i w podróży.
29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

INSIGHT Daily Use 40g. Naturalny suchy szampon do włosów zwiększający objętość odświeża włosy między myciami i dodaje im objętości, jednocześnie pochłaniając nadmiar sebum. Formuła oparta na skrobi ryżowej i tapioki oraz oleju Neem i wyciągu z mikroalg nie obciąża włosów, odbija je od nasady i wspiera lekkość fryzury. Produkt jest odpowiedni do każdego rodzaju włosów, także cienkich. INSIGHT, insightshop.pl

Krem Nigellum Baby.
Jest stworzony specjalnie z myślą o delikatnej skórze dzieci i niemowląt, która często jest narażona na podrażnienia i odparzenia pieluszkowe. Dzięki swojej unikalnej formule, krem skutecznie łagodzi otarcia i zaczerwienienia, przynosząc ulgę wrażliwej skórze. Może być także używany w pielęgnacji skóry atopowej i alergicznej, pomagając utrzymać ją w dobrej kondycji. HERBAPOL POZNAN, herbapol.net

Woreczki do sterylizacji w kuchence mikrofalowej 5 sztuk. Szybki sposób na sterylizację butelek, smoczków i innych produktów niemowlęcych w kuchence mikrofalowej. Eliminują aż do 99,9% bakterii i zarazków już w ciągu 1,5 minuty. Produkt bezpieczny i wolny od BPA. 16 zł, BABYONO, babyono.com

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

Lansinoh HPA® Lanolina 10 m. Ulga dla karmiących mam. Niezastąpiona pomoc w pielęgnacji podrażnionych brodawek. W 100% naturalna, hipoalergiczna i bezzapachowa. Przynosi natychmiastowe ukojenie, przyspiesza regenerację i – co najważniejsze – nie wymaga zmywania przed karmieniem. 39 zł, LANSINOH, sklep.lansinoh.pl

Kocyk z 100% wełny merino. Naturalnie reguluje temperaturę, jest oddychający i niezwykle delikatny dla skóry noworodka. Idealny od pierwszych chwil – do snu, karmienia i tulenia. LEPRE, lepre.pl

Wyprawka do szpitala dla mamy, rozmiar S/M. Zestaw zawiera chłonne i oddychające podkłady poporodowe na dzień i na noc, elastyczne majtki siateczkowe, podkłady higieniczne na łóżko oraz cienkie wkładki laktacyjne, zapewniając komfort i higienę po porodzie. Produkt dostępny w dwóch rozmiarach. 69,45 zł, CANPOL, canpolbabies.pl

Zestaw na wyjście ze szpitala. Ciepły i wygodny komplet z mięciutkiego weluru – kombinezon niemowlęcy i otulacz do fotelika to najlepszy wybór. Zestaw sprawdzi się nie tylko do fotelika, ale również do gondoli – na codzienne spacery. AMUMU, amumu.pl

Biustonosz Ciążowy i do Karmienia Gell-Support. Biustonosz Gel-Support został opracowany wspólnie z położnymi. Żel jest osadzony głębiej niż klasyczne fiszbiny i zapewnia podtrzymanie bez ucisku. Delikatnie unosi, odciąża ramiona i plecy, a jednocześnie dopasowuje się do potrzeb. 220 zł CARRIWELL, bocianek.com.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

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!

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 72ac421ae9

Wyjazdowe

Must Have

Wybór wyposażenia dla najmłodszych spacerowiczów nie należy do najłatwiejszych czynności. Chcemy, aby nasi milusińscy spędzali ten czas aktywnie, miło, a przede wszystkim bezpiecznie. Pamiętajmy, że przebywanie oraz zabawa na świeżym powietrzu to najwspanialsza forma obcowania z otaczającym nasze pociechy światem.

Promienie słońca, śpiew ptaków za oknem – to tylko jedne z niewielu czynników, które sprawiają, że rodzice zabierają swoje maleństwa na spotkanie z ogromem naszego świata. Warto więc wiedzieć, jakie akcesoria umilą podróże oraz jak zorganizować wspólny czas, by jego spędzanie było przyjemne i bezproblemowe.

Wózek dla małych i dużych

Kupując wózek dla swojej pociechy, należy kierować się jego zastosowaniem oraz wiekiem dziecka. Dla najmłodszych najlepsze będą wózki głębokie, których szerokie koła zapewnią lekką podróż. Wózki spacerowe powinny być praktyczne i nieskomplikowane w użyciu. Wielofunkcyjność to priorytetowa cecha, o jaką należy zapytać sprzedawcę. Wózki, które mają przestawne rączki, niezwykle ułatwiają wspólne spacery. Z chwilą, gdy rażące słońce lub nieprzyjemny wiatr utrudniają dziecku podróż, można z łatwością zmienić ustawienie wózka względem kierunku jazdy. Składaną, lekką spacerówkę można spakować do bagażnika samochodu. Dobrze, jeśli wózek wyposażony będzie w nakrycie lub folię przeciwdeszczową oraz w daszek, który zasłoni malucha przed zbyt silnym słońcem. Warto też wybierać model z koszykiem, do którego każdy rodzic może schować najpotrzebniejsze rzeczy (zabawki, pieluszki, przekąski, zapasowe ubranka). Trzeba też zwracać uwagę, czy wózek wyposażony jest w regulowane oparcie, które pozwoli dobrać najbardziej wygodną pozycję dla obserwującego świat malucha. Nie można też zapomnieć o atestach i certyfikatach, które powinien mieć każdy wózek.

Dobrze, jeśli wózek wyposażony będzie w nakrycie lub folię przeciwdeszczową oraz w daszek, który zasłoni malucha przed zbyt silnym słońcem.

Torby do wózka

Nowoczesne torby na ramię lub przyczepiane do wózków wyprodukowane są ze specjalnego materiału, który utrzymuje ciepło mleka i innych napojów spożywanych przez maluchy. Są funkcjonalne i poręczne, a ich wnętrze przygotowane jest w taki sposób, aby rodzic mógł zmieścić najpotrzebniejsze gadżety. Obecnie modne są torby zarówno dla mam, jak i tatusiów. Torby dopasowane są do indywidualnych gustów i potrzeb, każdy znajdzie więc odpowiednią dla siebie. Mnogość kieszonek, przegródek pozwala zorganizować wnętrze torby i zmieścić w niej wszystkie niezbędne akcesoria dla dziecka i dla rodzica. Znajdzie się więc w niej miejsce nie tylko na pieluszki, ubranka czy chusteczki nawilżane, ale też okulary przeciwsłoneczne mamy, telefon komórkowy, klucze, a nawet... laptop.

Fotelik samochodowy

Fotelik samochodowy to jedna z pierwszych rzeczy, którą kupują rodzice małemu pasażerowi. To nieodłączne wyposażenie podczas wycieczek i nieco dłuższych wyjazdów. Powinien spełniać

eprasa.pl 72ac421ae9

Podczas planowania podróży zwróć uwagę:

1. Spacerowe wyposażenie. Planując dłuższą bądź nieco krótszą wędrówkę, dobrze jest zwrócić uwagę na ukształtowanie terenu, ponieważ odpowiednio dobrane wózki, nosidełka oraz ubiór ułatwią spacer i uprzyjemnią ten wyjątkowy czas.

2. Łatwość, praktyczność i funkcjonalność. Wszelkiego rodzaju wózki, torby podróżne, a także foteliki samochodowe powinny być proste w obsłudze i pomocne podczas spacerów.

3. Marka i certyfikaty jakości. Najlepiej kupować tylko te wózki i gadżety, których producent zapewnia o dobrej jakości. Bezpieczeństwo to podstawa udanego spaceru.

Ochrona oczu dzieci przed promieniowaniem UV

Dziecięce oczy są szczególnie wrażliwe na promieniowanie UV, które może prowadzić do trwałych uszkodzeń wzroku – źrenice są większe, a soczewki bardziej przezierne. Dobre okulary przeciwsłoneczne powinny posiadać filtr UV400, zapewniający 100% ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB i UVC. Należy wybierać modele wykonane z lekkich, elastycznych i bezpiecznych materiałów (wolnych od rtęci, ftalanów czy BPA). Ważne, aby okulary posiadały odpowiednie certyfikaty, potwierdzające ich zgodność z normami bezpieczeństwa. Dzięki temu możemy mieć pewność, że wybór okularów będzie nie tylko stylowy, ale przede wszystkim bezpieczny dla zdrowia dziecka. Pamiętajmy, że ochrona oczu dzieci powinna mieć miejsce przez cały rok, nie tylko latem – promieniowanie UV jest obecne zawsze, niezależnie od pory roku.

Ekspert marki Real Shades, realshades.pl

wszelkie wymogi europejskich standardów, ważne, by miał atesty i certyfikaty potwierdzające jego bezpieczeństwo. Musi być przy tym wygodny i pasujący do systemu mocowania w danym samochodzie – dobrze jest więc go „przymierzyć" podczas zakupów.

Nosidełka i chusty do noszenia dzieci

Nosidełka i wszelkiego rodzaju chusty do noszenia najmłodszych spacerowiczów powinny wpływać na komfort podróży. Ich funkcjonalność oraz praktyczność użycia to najważniejsze elementy, jakimi rodzic musi się kierować przy wyborze. Przydają się w szczególności podczas spacerów na terenach górzystych. Zarówno nosidełka, jak i chusty produkowane są z miękkich materiałów, często wyposażonych w antybakteryjne wkładki. Rodzaj użytego materiału wpływa na przepuszczalność powietrza, komfort i zdrowie malucha. Zawsze należy pytać w sklepie o nosidełka, które prawidłowo rozkładają ciężar dziecka i te, które mają regulację w miarę jego wzrostu. Warto też zwracać uwagę na jakość produktu, osłony przeciwdeszczowe, funkcjonalne zapięcia, wsparcie kręgosłupa dziecka oraz szelki naramienne dla rodzica. Samopoczucie rodzica jest równie ważne, jak zdrowie maluszka.

REAL SHADES, model Heart. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV400 wtopionym w szkła, potwierdzonym certyfikatami. Wykonane w 100% z materiałów bezpiecznych dla zdrowia (bez rtęci, ftalanów i BPA). Parametry rekomendowane przez specjalistów: wytrzymałe, nietłukące szkła z poliwęglanu, lekkie i wygodne oprawki oraz zauszniki z wysokiej jakości materiału TPEE – odporne na zgniatanie i wyginanie. Klasa optyczna 1, kategoria przyciemnienia 3. Lustrzane szkła podkreślają charakter stylizacji. Przeznaczone dla dzieci w wieku 2-7 lat. REAL SHADES, realshades.pl

Kosmetyki ochronne i opatrunki

Wybór kremu do twarzy nie należy do najłatwiejszych. Obecnie rynek kosmetyczny oferuje różnorodność produktów dla dzieci. Skóra malucha jest wrażliwa na wszelkie czynniki zewnętrzne. Kremy ochronne powinny przede wszystkim działać nawilżająco i przeciwsłonecznie. Podczas zakupu należy zwrócić uwagę na skład kremu, wymagane atesty i termin ważności. Na wyjazd spakujmy także plastry i opatrunki.

Odpowiednie ubranie

Obecnie aura zaskakuje każdego dnia. W związku z tym należy być przygotowanym na różne wahania pogodowe. Ważne, aby w spacerowym wyposażeniu znalazły się kurtki przeciwdeszczowe oraz czapeczki przysłaniające uszy malucha. Wybrana odzież powinna przepuszczać powietrze, zapobiegając poceniu się dziecka. W związku ze zmiennością pogody można zwrócić uwagę na kurtki, które mają odpinane kożuszki lub polary, długością sięgające do pasa, a także dające możliwość zapięcia pod brodą. W garderobie małego spacerowicza powinna też znaleźć się czapka z daszkiem, chroniąca oczy dziecka przed nadmiernym światłem słonecznym. Warto również dobrać odpowiednie buciki dla naszych pociech. Przy ich pomocy stawiają pierwsze kroki. Najmłodszym bobasom, dla których chodzenie to tajemnica, polecamy butki przepuszczające powietrze. Starsze dzieci, które uwielbiają ruch i zabawę, powinny nosić obuwie dopasowane do stopy, zapewniające jej zdrowy rozwój.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy"

Co pomaga na skaleczenia i otarcia?

Drobne skaleczenia i otarcia są naturalnym elementem aktywnego życia — szczególnie wtedy, gdy więcej czasu spędzamy na zewnątrz. W takich sytuacjach kluczowe znaczenie ma szybkie zatamowanie krwawienia oraz stworzenie odpowiednich warunków sprzyjających gojeniu. Właśnie dlatego od wieków sięgano po rozwiązania oparte na naturze. Społeczności nadmorskie wykorzystywały wodorosty (algi) do zabezpieczania ran, korzystając z ich zdolności do tamowania krwawień i wspomagania gojenia. Współczesna nauka potwierdziła te obserwacje, identyfikując alginian wapnia jako substancję o właściwościach hemostatycznych. W kontakcie z raną alginian żeluje i uwalnia jony wapnia, które odgrywają istotną rolę w procesie krzepnięcia, jednocześnie tworząc wilgotne środowisko sprzyjające gojeniu. Połączenie wielowiekowego doświadczenia potwierdzonego badaniami naukowymi sprawia, że materiały na bazie alginianu są dziś ważnym elementem nowoczesnej, bezpiecznej pierwszej pomocy dla każdego.

Ekspert marki STOP HEMO, stophemo.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

BEBETTO

NUVIO

KOMPAKTOWA SPACERÓWKA
MAX 22 KG

REKLAMA

TELESKOPOWA, ŁAMANA RĄCZKA Z PRECYZYJNĄ REGULACJĄ WYSOKOŚCI. KOMPAKT Z NAJLEPSZĄ AMORTYZACJĄ.

bebetto.eu
bebetto@bebetto.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

RECARO TORON1 KID – Fotelik obrotowy. Dla dzieci od 3 miesięcy do 4 lat (61-105 cm), to efekt precyzyjnego niemieckiego rzemiosła i nowoczesnej konstrukcji zgodnej normą R129/04 i-Size. Komfortowa pozycja dzięki dużemu wychyleniu siedziska, pięciopunktowe wewnętrzne pasy aż do 21 kg, innowacyjny system ochrony bocznej oraz tapicerka wspomagająca cyrkulację powietrza z certyfikatem OEKO-TEX® zapewniają dziecku bezpieczeństwo i komfort. RECARO, recaro-childsafety.pl

AVOVA SORA-FIX. Fotelik samochodowy AVOVA SORA-FIX to propozycja dla dzieci od 4 do 12 roku życia, mierzących od 100 do 150 cm. Montowany jest w samochodzie z wykorzystaniem systemu ISOFIX lub alternatywnie samochodowych pasów bezpieczeństwa. Otrzymał 4 gwiazdki w ADAC. AVOVA, 8stars.com/pl

Specjaliści radzą:

Zanim kupisz fotelik

Bezpieczeństwo malucha podczas jazdy samochodem to priorytet. Równie ważny jest jednak komfort dziecka podczas podróży i prostota obsługi fotelika.

Paweł Przybylik
ekspert marki CYBEX,
cybex-online.com/pl

Zwróć uwagę na pasy bezpieczeństwa

Pamiętaj o poprawnym zapięciu swojego dziecka w foteliku samochodowym. Zawsze upewnij się, że pasy fotelika są wystarczająco mocno zaciągnięte i odpowiednio dopasowane. Przy niemowlęcych fotelikach, wysokość zagłówka ustaw tak, by głowa dziecka całkowicie znajdowała się w jego bezpiecznej strefie, czyli nie wystawała poza jego górną krawędź. Zimą często zapinamy również nasze dziecko w foteliku w kurtce lub innych grubszych ubraniach. Nie należy tego robić. Grube warstwy ubrań uniemożliwiają odpowiednie zaciągnięcie pasów i tym samym zmniejszają bezpieczeństwo. Najlepiej sprawdzą się ciepłe, przylegające ubrania oraz dodatkowy kocyk do okrycia lub dedykowane śpiworki do fotelików samochodowych.

eprasa.pl 72ac421ae9

Marcin Sadowski
Country Sales
& Marketing Manager
recaro-childsafety.pl

Sprawdź bezpieczeństwo, atesty i testy

Wszystkie oferowane w Unii Europejskiej foteliki samochodowe muszą posiadać stosowne atesty potwierdzające ich zgodność ze stawianymi im wymaganiami opisanymi w normach. Potwierdzeniem tego faktu jest pomarańczowa naklejka umieszczona na foteliku. W chwili obecnej obowiązującą normą jest UN R129 zwana potocznie i-Size. Warto zwrócić również uwagę na dodatkowe niezależne testy organizacji konsumenckich i najpopularniejszy z nich test ADAC. W publikowanych listach rankingowych znajdziemy wyniki testów wybranych i przetestowanych przez ADAC fotelików. Na ocenę ogólną fotelika składa się z kilka ocen cząstkowych przy czym najważniejsze jest oczywiście bezpieczeństwo. Co warto podkreślić ADAC co kilka lat znacząco podnosi parametry testowania (ostatnio na wiosnę 2025) zatem najświeższe wyniki są najbardziej miarodajne.

Maxi-Cosi Pebble 360 Pro 2. Z innowacyjną bazą z technologią SlideTech pozwala na obracanie i wysuwanie fotelika z samochodu za pomocą jednej ręki. Możliwość rozłożenia do pozycji leżącej w każdym trybie zapewnia maksymalny komfort i bezpieczeństwo malucha. Fotelik z bazą ok. 2300 zł, MAXI-COSI, maxi-cosi.pl

Cybex Anoris T2 i-Size. Z poduszką powietrzną, zwycięzca ADAC 05/2025 w kategorii bezpieczeństwo (1.3 „Very Good"). Dzięki rewolucyjnej technologii zapewnia aż o 50% wyższy poziom ochrony. Od 15 m-cy do ok. 7 lat. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Thule Palm. Fotelik samochodowy dla starszaków, zapewniający wysoki poziom bezpieczeństwa i komfort. Zaprojektowany zgodnie z najnowszymi standardami i-Size. Wygodne siedzisko, do 150 cm i opcjonalny podnóżek. 1159 zł, THULE, thule.com

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. 49,90 zł, SIMED, simed.pl

Dobrze dobrany model fotelika pozwala dziecku przyjąć pozycję odpowiednią do wieku i sytuacji.

Patryk Wasiak
ekspert marki THULE, thule.com

Sprawdź, czy dziecku jest wygodnie i czy fotelik pasuje do auta?

Wybierając fotelik musimy wziąć pod uwagę kilka istotnych czynników – bardzo ważne są oczywiście jakość wykonania, bezpieczeństwo czy zgodność z normami. Ja zalecałbym jednak pamiętanie o jeszcze jednym aspekcie – sprawdzeniu, czy wybrany fotelik da się wygodnie zamontować w aucie, czy codzienne korzystanie z niego (montaż fotelika/bazy, zapinanie/odpinanie pasów bezpieczeństwa, regulacja) jest wygodne i bezproblemowe, wreszcie – czy dziecku jest wygodnie podczas jazdy, wsiadania i wysiadania. To istotne kwestie, w ogromnym stopniu wpływające na bezpieczeństwo zarówno pasywne jak i aktywne. Jeśli upewnimy się, że fotelik jest intuicyjny w użyciu i komfortowy podczas realnej codziennej eksploatacji, wtedy możemy mieć pewność, że będziemy używać go prawidłowo, a wszystkie przewidziane przez producenta systemy bezpieczeństwa zawsze zadziałają na odpowiednio wysokim poziomie.

Rafał Mazurkiewicz
ekspert MAXI-COSI, @ten_z_maxicosi

Bezpieczeństwo, wygoda i codzienna funkcjonalność

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

Otulacz do fotelików 0-12 miesięcy z 3 i 5-punktowymi pasami. Z tym produktem zapomnisz o ciągłym ubieraniu i rozbieraniu dziecka podczas podróży samochodem. Wychodząc na zewnątrz zapinasz otulacz na rzep i zaciągasz kapturek. W samochodzie lub sklepie szybko rozpinasz otulacz bez otwierania pasów, wyjmowania i budzenia dziecka. 199 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Spacer z tatą

nigdy nie jest nudny!

Wbrew stereotypowemu myśleniu, mamy nie muszą być niezastąpione zarówno w opiece nad dzieckiem, jak i w czasie zabawy. Dlatego dzieci, jako partnerów do gier i aktywnego spędzania czasu, najczęściej wybierają rodzica, który nie tylko ma chęci i czas, ale wykazuje się kreatywnością i cierpliwością.

Spacer w towarzystwie taty może być równie ciekawy i pełen atrakcyjnych zabaw. Zadbajmy o to, aby każde wyjście na świeże powietrze było wyprawą pełną nowych odkryć i niesamowitych wrażeń. Wystarczy wykazać się odrobiną wyobraźni i odpowiednio wykorzystać możliwości, jakie stawiają przed tatusiami zamieszczone w przeglądzie inspiracje. Dzięki nim wyprawy do piaskownicy zamienią się w rowerowy rajd, spacer po parku w górską wspinaczkę, a nudny wózek w bolid formuły jeden lub powóz królewny. Nikt nie będzie się nudził, a zwykły spacer stanie się przygodą!

MOŻLIWOŚCI JEST WIELE

Jeśli Twój maluch lubi jeździć z Tobą na rowerze, zamiast siodełka zainstaluj małą przyczepkę, która będzie jechała tuż za rowerem. Dziecko poczuje się jak na wyścigu i zobaczy otaczający go świat z zupełnie innej perspektywy. Lubisz góry, ale martwisz się, że nie można połączyć lekkiej wspinaczki z opieką nad dzieckiem? To świetna okazja, żeby wykorzystać plecaki ze stelażem, dzięki którym dziecko stanie się partnerem górskiej wycieczki i będzie mogło obserwować przyrodę. Twoje maleństwo ma predyspozycje, żeby zostać kierowcą samochodu, a wszystkie jego ulubione zabawki mają cztery koła? Takie zamiłowania możesz łatwo połączyć ze spacerem. Na rynku dostępnych jest wiele modeli autek dla dzieci – napędzanych na pedały, minisilniczki elektryczne czy po prostu na nóżki. Co ciekawe, są też samochody wizualnie pasujące do dziewczynek. Każde małe dziecko choć przez chwilę chce się poczuć jak dorosły i taka zabawa, połączona z aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu, jest do tego świetną okazją.

WÓZEK INACZEJ

Na pozór zwykły wózek za sprawą kilku ciekawych pomysłów może zmienić swoje dotychczasowe oblicze. Może stać się pociągiem, który ciągnie tata, czy wyścigówką ścigającą się z rowerzystą. Rodzice mogą przygotować również mały tor przeszkód, który sprytnie będą omijać podczas jazdy wózkiem, a zamontowana dla dziecka kierownica dodatkowo urozmaici zabawę. Spacer z tatą to także doskonała okazja do gier przygodowych! Wózek może pełnić rolę pojazdu poszukiwaczy skarbów, w którym będą wszystkie niezbędne akcesoria.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

eprasa.pl 72ac421ae9

Wybieramy pierwszy wózek

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

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

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

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

eprasa.pl 72ac421ae9

Krzysztof Curyło
Ekspert marki ANEX
anexbaby.com/pl

Na co zwrócić uwagę wybierając pierwszy wózek?

Wybierając pierwszy wózek, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów, które realnie wpływają na codzienny komfort rodziny. Podstawowe parametry to waga wózka, jakość amortyzacji, jego wielkość po złożeniu oraz wygoda dziecka. Lekki i kompaktowy model znacznie ułatwia codzienne użytkowanie, szczególnie podczas transportu, wnoszenia czy przechowywania w domu lub w samochodzie. Dobra amortyzacja zapewnia płynną jazdę i chroni dziecko przed wstrząsami, co jest szczególnie istotne na nierównych nawierzchniach. Niezwykle ważne jest także bezpieczeństwo — solidne pasy, skuteczny system hamulców oraz odpowiednie atesty i homologacje. Na komfort malucha wpływa wielkość gondoli i siedziska, jakość materiałów, obecność filtra UV, wentylacja oraz hydrofobowe tkaniny. Przy wyborze wózka warto również wziąć pod uwagę styl życia rodziców oraz warunki, w jakich wózek będzie używany na co dzień.

Inspiro 2 w 1. Wózek klasy premium, zaprojektowany z myślą o rodzicach poszukujących funkcjonalnych i stylowych rozwiązań. Całość dopełniają subtelne detale, które podkreślają elegancję oraz spójną, harmonijną linię designu. 3129 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl

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

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

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

Maxi-Cosi Oxford+. To wszechstronny zestaw 2 w 1 z gondolą i spacerówką. Doskonała amortyzacja, ClimaFlow i kompaktowe składanie – idealny od urodzenia, aż do 4. roku życia. 3339,99 zł, MAXI COSI, maxi-cosi.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Thule Sleek 2. Wózek dziecięcy stworzony dla aktywnych rodziców, którzy chcą łatwo eksplorować miasto. Jego lekka konstrukcja, łatwa manewrowalność i komfort zarówno dla rodziców, jak i dziecka sprawiają, że jest idealny do miejskich przygód. 4199 zł (wersja podstawowa, z 1 siedziskiem), THULE, thule.com.pl-pl

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

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

Mateusz Grzybowski
ekspert marki BEBETTO, bebetto.eu

Pierwszy spacer z noworodkiem

Pierwszy spacer z noworodkiem warto zaplanować tak, aby był bezpieczny i komfortowy. Malucha należy ubrać warstwowo i zabrać niezbędne akcesoria, jak pieluszki czy mleko. Wybieraj spokojne, ciche miejsca. Wózek powinien być wygodny i funkcjonalny – teleskopowa, łamana rączka dopasowuje się do wzrostu rodzica, a amortyzacja kół sprawdza się na różnych nawierzchniach. Regulowane siedzisko, budka i wentylowana gondola chronią dziecko przed wiatrem i przegrzaniem, a stabilna konstrukcja ułatwia manewrowanie w wąskich alejkach.

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

Cybex Priam i Mios. Kultowe wózki o wyrazistym, nowoczesnym designie, które łączą elegancję z funkcjonalnością, zapewniając stylowe i komfortowe rozwiązania na każdy spacer. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl

eprasa.pl 72ac421ae9

eprasa.pl 72ac421ae9

Wybierz pokój dla...

...malucha

Łóżeczko JULIA. Zostało wykonane z ekologicznych i najwyższej jakości materiałów BUKOWYCH, w przeciwieństwie do drewna sosnowego, z którego wykonanych jest większość mebli (także dziecięcych) - drewno bukowe charakteryzuje się: większą twardością, większą wytrzymałością. AMAL PLUS, mamaville.pl

Łóżko dziecięce. Łączy w sobie styl oraz funkcjonalność. Wykonane z wytrzymałego drewna sosnowego, zapewnia bezpieczne miejsce dla dziecka. Łóżko jest niskie, dzięki czemu wchodzenie oraz wychodzenie jest dla maluchów bardzo łatwe. BELIANI, beliani.pl

Łóżeczko z szufladą oraz komoda z przewijakiem i 2 szufladami z serii MYLLRA tworzą estetyczną, przytulną i bezpieczną dla malucha, a także funkcjonalną dla rodzica przestrzeń. 1499 zł/łóżeczko, 1299 zł/komoda, IKEA, ikea.pl

Łóżeczko kaszmirowe Senso 120x60 z szufladą, to eleganckie połączenie stylu retro i funkcjonalności. Subtelny beżowy odcień, falbanka u podstawy i wyjmowane szczebelki tworzą przytulną, bezpieczną przestrzeń dla malucha. LAMPS & COMPANY sp. z o.o., lampsandco.pl

Danuta Krasówka
FDM Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl

Mały pokój dziecięcy – wykorzystaj łóżko piętrowe, by zyskać przestrzeń.

W małym pokoju dziecięcym najwięcej miejsca zajmuje strefa snu, dlatego łóżko piętrowe bywa jednym z najskuteczniejszych sposobów na odzyskanie przestrzeni do zabawy i nauki. Sprawdzi się idealnie, jeśli w pokoju mieszka dwoje dzieci. Najważniejsze zasady: warto zostawić wygodny dostęp do drabinki i wolną przestrzeń przed łóżkiem, aby poruszanie się było bezpieczne także wieczorem. Zwróć uwagę na wysokość pomieszczenia i dystans do sufitu – dziecko na górnym poziomie powinno móc swobodnie usiąść. Istotne są też barierki i rozsądna wysokość materaca, a górny poziom zwykle poleca się dla dzieci powyżej 6 lat. Takie rozwiązanie obecnie jest bardzo komfortowe, szczególnie kiedy brakuje nam przestrzeni.

eprasa.pl 72ac421ae9

Czy masz pomysł na pokoik dla Twojego malucha? W zależności od wieku zwracamy uwagę na inne aspekty. Pamiętaj, że pokój dla dziecka musi być przede wszystkim bezpieczny oraz funkcjonalny. Kącik zabawy i nauki dla Twojej pociechy możesz tak zaplanować, żeby „rósł razem z dzieckiem”.

...starszaka

Piętrowe łóżko domek z naturalnej sosny. Łóżko ma dwa poziom, wymiary 80x160 oraz 80x190 do wyboru, stabilną konstrukcję, barierki ochronne, drabinkę i elastyczne stelaże z listewek. Jedno łóżko łączy w sobie wszystko co najważniejsze: jakość, estetykę i bezpieczeństwo. Od 1732 zł, FDM, fdm.pl

DRE Binito – drzwi z delikatnym frezowaniem. Kolekcja DRE Binito to drzwi malowane, które łączą nowoczesny wygląd z subtelnym detalem. Charakterystyczne, delikatne frezowania nadają skrzydłom lekkości i elegancji, dzięki czemu dobrze komponują się zarówno z klasycznymi, jak i nowoczesnymi wnętrzami. DRE, dre.pl

Regał Malax Mini 2 x 3. To praktyczny regał do pokoju dziecięcego. Otwarta forma ułatwia dostęp do książek i zabawek, a nowoczesny, biały design perfekcyjnie wpisuje się w każde wnętrze. TOPESHOP, komfort.pl

Dante White Glass. Doskonały osprzęt do pokoju dziecka. Wykonany ze 100 % szkła o matowym wykończeniu zapewni bezpieczeństwo i łatwe w utrzymaniu czystości rozwiązanie na lata. Dostępny w 12 wariantach kolorystycznych. KOS, kos.pl

Łóżko z materacem TOP BABY. Stanie się bezpieczną oazą, w której łatwo zasnąć. Boczne barierki z płyty zabezpieczą dziecko przed upadkiem. Ich charakterystyczny kształt sprawia, że łóżko zyskuje przyjazny, dziecięcy wygląd. AGATA, agatameble.pl

Łóżko dziecięce JOHNY. Z pojemną szufladą na kółkach, elastycznym stelażem Flex i zdejmowaną barierką. Posiada kolorowy nadruk zabezpieczony laminatem, odporny na uszkodzenia. Do wyboru bajkowe nadruki, które pokochają dzieci. 797 zł, FDM, fdm.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

...ucznia

Meble modułowe Kaspian sprawdzą się w pokoju nastolatka. Dzięki różnorodnym elementom, które można dowolnie zestawiać można urządzić funkcjonalną przestrzeń z mnóstwem miejsca do przechowywania. Dostępne w kilku kolorach. BLACK RED WHITE, brw.pl

Kolekcja młodzieżowa Qubic to połączenie nowoczesnego stylu i praktycznych rozwiązań. Kontrastowe szarości i ciepły dekor drewna tworzą modną aranżację, która daje swobodę urządzania i dużo miejsca do przechowywania. KERA MEBLE, kera-meble.pl

Łóżko Fanklo łączy polski design z wygodą. Barierki dbają o bezpieczeństwo, a pojemny schowek o porządek. Całość obito miękkim, łatwym w czyszczeniu welurem, idealnym do dziecięcego pokoju. SELSEY DESIGN, selsey.pl

Kolekcja mebli SNAP. To jasna, nowoczesna forma stworzona z myślą o pokoju dziecięcym. Subtelne kolory, funkcjonalne bryły i przyjazny design sprzyjają nauce, zabawie i odpoczynkowi. MIRAT, mirat.eu

Metalowa komoda The Lowdown marki Mustard Made. To idealny wybór do pokoju ucznia. Łączy industrialny charakter z trwałością, pomagając utrzymać porządek w książkach i akcesoriach na lata. 1449 zł, MUSTARD MADE, westwing.pl

Model DRE Sara Eco 2. Innowacyjne rozwiązanie pozwalające na kreatywne projektowanie wnętrz, z wykorzystaniem niewidocznych drzwi, dające możliwość wykończenia powierzchni skrzydła w kolorze ścian. DRE, dre.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

ŁÓŻECZKOWE

dylematy

Łóżeczko dla maluszka to jeden z podstawowych mebli, przed wyborem którego stoją przyszli rodzice. Dziecko będzie w nim spędzać sporo czasu, powinno więc być wygodne, funkcjonalne, a przede wszystkim bezpieczne. Jak więc wybrać najlepsze?

Wykonanie

Mebel nie powinien mieć na wierzchu żadnych drobnych, wystających elementów, które mogłyby być wyciągnięte przez dziecko i połknięte. Łóżeczko powinno być wykonane z antyalergicznych materiałów.

Materac

Najczęściej łóżka sprzedawane są bez materacy, warto więc przy zakupie pomyśleć o dodatkowym wyposażeniu. Rozmiar materaca musi być dopasowany do wymiarów wewnętrznych łóżeczka; dobrze, jeśli będzie miał odpowiednią twardość i najlepiej zdejmowany i nadający się do prania pokrowiec.

Farba

Nie powinna mieć substancji mogących zaszkodzić dziecku. Polecane farby to przede wszystkim te ekologiczne – głównym składnikiem jest woda, nie rozpuszczalnik.

Regulowanie

Najlepiej, jeśli łóżko ma regulację dna na trzech poziomach – można je wtedy dostosować do wieku i mobilności malca.

Szczebelki

Aby zapobiec wypadkom, należy pamiętać o bezpiecznej odległości między szczebelkami. Powinna ona być na tyle mała, by dziecko nie mogło się przez nie przecisnąć i na tyle duża, by nie zaklinowało sobie główki czy rączki. Dobrym rozwiązaniem są łóżka z wyciąganym/przesuwanym bokiem lub możliwością wyciągania pojedynczych szczebelków. Taka opcja przyda się, gdy maluch nieco podrośnie i zechce samodzielnie wychodzić z łóżeczka.

Łóżeczka dostawiane

Produkowane są z myślą o rodzicach, którzy pragną mieć maluszka przez całą noc przy sobie, a jednocześnie obawiają się przypadkowego przygniecenia. Łóżeczko takie ma zdejmowany bok, którym można je dostawić do łóżka rodziców. Taka funkcjonalność ułatwia nocne karmienie dziecka i eliminuje konieczność wstawania do płaczącego maluszka.

Turystyczne

Są dobrym rozwiązaniem nie tylko dla rodziców często podróżujących, sprawdzają się także w domu jako np. alternatywa kojca. Oprócz łatwego montażu mają odsuwany bok, kieszeń na drobiazgi oraz miejsce na przewijak. Coraz częściej producenci ulepszają modele, co sprawia, że łóżka turystyczne dorównują tradycyjnym, pełniąc takie same funkcje. Kołyski – ułatwiają usypianie maluszka, w zależności od modelu spełniają różne funkcje. Najlepsze są te, w których jest możliwość blokady ruchu, dzięki czemu stają się łóżkiem dziecięcym.

Z funkcją tapczanika

Czyli tzw. łóżko rosnące wraz z dzieckiem. Oprócz zalet tradycyjnego łóżka ma wyjątkowy atut: w łatwy sposób łóżeczko dla maluszka można przerobić na tapczanik dla starszaka.

Łóżeczko z komodą

Jest idealnym rozwiązaniem dla rodziców ceniących sobie funkcjonalność oraz ergonomię. Zintegrowane z szafką lub komodą, w której znajdzie się miejsce na podręczne drobiazgi: pieluszki, kosmetyki pielęgnacyjne, śpioszki itp.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

eprasa.pl 72ac421ae9

Strach przed porodem

Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?

Beata Adamek
Błękitny Poród®

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

eprasa.pl 72ac421ae9

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

Moja osobista „czarna dziura”

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

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

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

Dlaczego tak bardzo się boimy?

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

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

Ten medialny przekaz buduje w nas obraz porodu jako sytuacji zagrożenia życia, nad którą nie mamy kontroli. Badania pokazują, że nawet małe dzieci, poproszone o narysowanie narodzin, rysują szpital, ból i lekarzy, a tatę umieszczają za drzwiami. To oprogramowanie, które wgrywa się nam od dzieciństwa. Problem w tym, że strach w porodzie ma realne, fizyczne konsekwencje. To nie jest tylko „złe samopoczucie”. W Błękitnym Porodzie często odwołuję się do mechanizmu opisanego przez Grantly’ego Dick-Reada, zwanego triadą Reada: Strach – Napięcie – Ból.

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

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

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

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

Floradix Floravital Żelazo i witaminy. To odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak. Ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl

Sterilizer Dryer Advanced Baby Brezza. Sterylizator i suszarka do butelek. Najbardziej zaawansowany sposób sterylizacji i suszenia butelek, części laktatorów i akcesoriów dla niemowląt. Pomieści aż 8 butelek, 2 pełne zestawy części do laktatorów, smoczki, gryzaki czy kubki niekapki – akcesoria dowolnej marki. Wygodny dla mamy, bezpieczny dla dziecka. BABY BREZZA, babybrezza.pl

Co pomaga kobietom oswoić lęk? Moje obserwacje

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

1. Wiedza, która odczarowuje „czarną dziurę”

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

eprasa.pl 72ac421ae9

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

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

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

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

3. Zbudowanie bańki bezpieczeństwa

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

Masz ten wpływ

Pamiętam kobietę, która zgłosiła się do mnie po traumatycznym pierwszym porodzie. Bała się panicznie, że historia się powtórzy. Pracowałyśmy nad zmianą jej przekonań, nad tym, by przestała widzieć w porodzie wroga. Kiedy urodziła drugie dziecko, napisała mi: „To było uzdrawiające. Bolało, ale nie cierpiałam. Czułam moc". Masz wpływ na to, jak go przeżyjesz. Strach jest naturalny – to sygnał, że czeka Cię coś wielkiego. Ale nie pozwól, by ten strach odebrał Ci sprawczość.

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

eprasa.pl 72ac421ae9

babybrezza®

Automatycznie robi butelkę mleka w sekundy

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

REKLAMA

Ekspres do mleka FORMULA PRO ADVANCED

dostępny aż w 4 kolorach:

Dzięki Formula Pro Advanced
mleko dla Twojego malucha będzie:

- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone

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

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS

Znajdziesz nas na:
babybrezza_polska
www.babybrezza.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Kolczyki z modeliny Czekoladki. Tabliczka słodkiej przyjemności zawsze pod ręką. Apetyczna ręcznie robiona biżuteria - idealna do codziennych stylizacji w ciepłych brązach. 40 zł, KRAFCIARKA, krafciarka.pl

Dresy Simply Dark Chocolate. Zestaw w głębokim, czekoladowym odcieniu łączy minimalistyczną formę z maksymalnym komfortem. Przyjemna w dotyku dzianina, luźny krój i dopracowane detale sprawiają, że doskonale sprawdzi się na co dzień. 658 zł, MORE MOI, moremoi.com

Czekoladowe brzuszki

Gorzka czekolada? Zawsze! Szczególnie w modzie. Ten trend jest nadal bardzo modny. Nie lubisz się cała w brązie? Postaw na dodatki, a gdy dodasz biżuterię w kolorze złota czekoladowy look zamieni się w smaczne cafe latte.

Torebka Isla. Elegancka i praktyczna torebka wykonana z naturalnej skóry, idealna na co dzień i wyjątkowe okazje. W środku znajduje się wyjmowany wkład/kosmetyczka, który ułatwia organizację i przechowywanie drobiazgów. LUCIA BOSETTI, luciabosetti.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Komplet Seamless. Komplet na czas ciąży i karmienia piersią Seamless w kolorze kakaowym zapewnia komfort i dobre podtrzymanie ciążowych krągłości, a później łatwe karmienie maluszka. Certyfikowane tkaniny zapewniają bezpieczeństwo. 219 zł (top), 119 zł (figi), ANITA, anita.com

Bransoletka stalowa z kolekcji Moderno. Nowoczesna bransoletka ze stali w ciepłym brązowym odcieniu. Subtelny akcent, który pięknie dopełnia stylizację w tonach beżu, karmelu i czekolady. 89 zł, VERONA, verona.pl

Buty Heydude. Niezwykle wygodne i lekkie buty z wyjmowaną wkładką. Idealne dla kobiety w ciąży. Model Austin Lift Classic. 379 zł, HEYDUDE, heydude.pl

Komplet Laura. Welurowy dres ciążowy i do karmienia w kolorze mocca. Szeroka nogawka i wygodny panel ciążowy zapewni komfort przez cały okres ciąży. 249 zł, LIMONE, limone.pl

Sukienka Greta. Wygodna sukienka wykonana z miękkiej, lekko elastycznej dzianiny wiskozowej. Subtelnie dopasowuje się do zmieniającej się sylwetki na każdym etapie ciąży. Dostępna w kilku atrakcyjnych kombinacjach kolorystycznych. 259 zł, BEBEFIELD, bebefield.pl

Brązowa koszula ciążowa z bawełny. Zaprojektowana z myślą o wygodzie przyszłych mam. Miękka, oddychająca tkanina i funkcjonalne zapięcie sprawdzą się zarówno w ciąży, jak i po porodzie. DOCTOR NAP, doctornap.com

Pierścionek Together. Oczko pierścionka wypełnione wspomnieniami. Pozwala utrwalić mleko mamy, włosy, kwiaty i wiele innych, sentymentalnych pamiątek. MILKIES®, milkies.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Mama CICA. Probiotyczny żel do higieny intymnej. Łagodny i regenerujący, chroni mikroflorę i wspiera naturalną ochronę przed infekcjami. Z wąkrotką azjatycką, aloesem i probiotykami.
YOPE, yope.me

DESIGNED BY FREEPIK

Płyn do higieny intymnej. Ginekologiczny, łagodny preparat niezbędny do codziennego mycia okolic intymnych. Spełnia wszystkie wymagania prawidłowej higieny intymnej - jest skuteczny i bezpieczny, zawiera kwas mlekowy oraz substancje o udowodnionej skuteczności łagodzącej.
ZIAJA, ziaja.com

OILLAN Mama Ginekologiczna emulsja intymna 200 ml. Łagodnie myje i przywraca komfort. Testowana dermatologicznie i alergologicznie. Nie zawiera mydła, barwników i kompozycji zapachowej. Fizjologiczny odczyn pH.
OILLAN, oceanic.pl

Higiena intymna

Higiena intymna w ciąży wymaga szczególnej delikatności, aby zapobiegać częstym infekcjom, wykorzystując łagodne żele z kwasem mlekowym (pH ok. 5,5) oraz mycie raz lub dwa razy dziennie ciepłą wodą.

Amaderm Specjalistyczny żel do higieny intymnej. Hipoalergiczny żel przeznaczony do codziennej pielęgnacji skóry okolic intymnych. Odpowiedni do stosowania podczas menstruacji, w okresie menopauzy oraz w ciąży, w połogu i okresie laktacji.
AMARA, amaderm.pl

Femannose(r) N. Wyrób medyczny na pierwsze objawy i nawracające infekcje układu moczowego. Zawiera cukier prosty D-mannozę, który po doustnym przyjęciu jest w całości wydalany wraz z moczem. W razie obecności w moczu bakterii E. coli, D-mannoza wiąże się z rzęskami bakteryjnymi uniemożliwiając ich interakcję z nabłonkiem wyścielającym drogi moczowe.
KLOSTERFRAU Healthcare Group, femannose.pl
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

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

Mucovagin fizjoemulsja. To specjalistyczna emulsja z drobnocząsteczkowym kwasem hialuronowym do codziennej higieny intymnej, szczególnie do pielęgnacji podczas regeneracji okolic intymnych.
22,80 zł, VERCO, mucovagin.pl

Nawilżający żel do higieny intymnej. Nawilżający żel do higieny intymnej delikatnie pielęgnuje i chroni wrażliwą skórę, wspierając naturalną równowagę mikrobiomu. Formuła PROBIO z inuliną, kwasem mlekowym, betainą i trehalozą intensywnie nawilża, koi podrażnienia i zapobiega przesuszeniu.
SORAYA, bielenda.com

Olejek do pielęgnacji ciała. Stworzony w 99% ze składników pochodzenia naturalnego, który dba o rozciągającą się skórę w trakcie ciąży i zapobiega powstawaniu rozstępów.
79,99 zł, YOUR KAYA, yourkaya.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

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 72ac421ae9

Pierwsza kąpiel bez stresu

Instruktaż krok po kroku

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

Pierwsza kąpiel noworodka po powrocie ze szpitala bywa dla rodziców stresująca, ale przy odpowiednim przygotowaniu może stać się pięknym rytuałem budującym więź. Pamiętajcie, że dziecko nie musi być kąpane codziennie – 2-3 razy w tygodniu w zupełności wystarczy. Obecnie coraz częściej staramy się odsunąć w czasie pierwszą kąpiel by uniknąć zmycia ważnej dla dziecka powłoki hydrofobowej, która chroni dziecko przed czynnikami zewnętrznymi.

Jak przygotować się do kąpieli? Temperatura otoczenia: W łazience powinno być ciepło (ok. 24-25°C), aby maluszek nie zmarzł po wyjęciu z wody. Woda: Idealna temperatura wody to ok. 37°C. Możecie ją sprawdzić termometrem lub tradycyjnie – łokciem. Wszystko pod ręką: Przed rozebraniem dziecka przygotujcie ręcznik, czystą pieluszkę, ubranko oraz delikatny preparat myjący.
Krok po kroku w wanience: Zanurzaj dziecko powoli, zaczynając od stóp. Jedną ręką podtrzymuj główkę i plecy, a drugą delikatnie obmywaj ciało. Pamiętaj o fałdkach pod szyją, za uszami i w pachwinach – tam najczęściej zbierają się zanieczyszczenia. Całość nie powinna trwać dłużej niż 5-10 minut. Po kąpieli osuszaj skórę dotykając ją ręcznikiem, nigdy nie pocieraj!
Obecnie w szpitalach, tuż po porodzie, na szczęście już się nie kąpie noworodków. Ma to na celu ochronę mazi płodowej, która jest naturalną, biologiczną barierą ochronną, bogatą w przeciwciała i substancje nawilżające. Dzięki temu pierwsza kąpiel odbywa się zazwyczaj dopiero w domu, w spokojnych warunkach.
Wsparcie taty i położnej: Pamiętajcie, że kąpiel to idealny moment na

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 72ac421ae9

eprasa.pl 72ac421ae9

Nie bój się zamoczyć pępka – kikut pępowiny można, a nawet należy myć wodą z mydłem; najważniejsze to dokładnie go osuszyć po kąpieli.

budowanie więzi z tatą! Pomoc tatusia jest nieoceniona – jego pewny chwyt daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jeśli jednak nadal czujecie obawy, pamiętajcie, że w pierwszych dniach odwiedzi Was położna środowiskowa, która chętnie pomoże Wam przy pierwszej kąpieli i pokaże wszystko w praktyce.

Fakty i mity – to musisz wiedzieć:
Nie zakładaj czapeczki po kąpieli – w domu, w temperaturze pokojowej, zdrowe dziecko nie potrzebuje dodatkowego nakrycia głowy, które mogłoby zaburzyć termoregulację. Nie bój się zamoczyć pępka – kikut pępowiny można, a nawet należy myć wodą z mydłem; najważniejsze to dokładnie go osuszyć po kąpieli. Nie przesadzaj z detergentami – czysta woda z odrobiną delikatnego środka myjącego lub mleka mamy to wszystko, czego potrzebuje skóra noworodka.

Body niemowlęce. Klasyczne body kopertowe. Uszyte z najwyższej jakości bawełny, posiadającej certyfikat STANDARD 100 by OEKO-TEX®. Produkt jest w 100 % polski, a materiały – antyalergiczne, oddychające i nietoksyczne.
JUKKI, jukki.pl

Body niemowlęce zapinane na atestowane napy. Bodziaki uszyte są z najlepszej polskiej bawełny, która posiada wszystkie niezbędne certyfikaty. Ubranka mają przyklejane metki, które łatwo zdjąć i przez to nie drażnią dziecięcego ciałka.
MOOCHA, moocha.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

PSOGLUM-GD-PRA-745-6

Problemy skórne?

Mamy rozwiązanie!

Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt
Nigellum BABY

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

Atopowe zapalenie skóry
Nigellum AZS

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

Zmiany łuszczycowe
Psogellum

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

Herbapol Poznań

https://herbapol.poznan.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

REKLAMA

Kryzysowy pomocnik

LAKTATOR

Dla niejednej mamy laktator jest to jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów, który może nie tylko przynieść ulgę w czasie nawału czy zastojów pokarmu, ale też przyda się, gdy będziesz potrzebowała wyjść z domu na dłużej bez dziecka.

Pomoże Ci też pobudzić laktację, jeśli Wasz maluszek będzie miał problemy z prawidłowym ssaniem. Aby uniknąć nerwowego przeszukiwania sklepowych półek, warto już dziś dowiedzieć się, na co zwracać uwagę przy wyborze laktatora.

Części zamienne

Przed zakupem warto sprawdzić, czy w sklepach dostępne są części zamienne, które z czasem mogą się zużyć, np. osłonki, zaworki. Ich łatwa dostępność warunkuje bezproblemowe korzystanie z laktatora. Zorientuj się też, gdzie i w jakich cenach można je szybko dokupić. Renomowani producenci niekiedy dołączają do swych produktów zapasowe części, co jest niewątpliwą ich zaletą.

Pojemnik na pokarm

Niektóre z laktatorów dostępnych na rynku można połączyć z pojemnikiem na pokarm, w którym będzie się go potem przechowywać. Warto zastanowić się też nad modelem, do którego pa-

eprasa.pl 72ac421ae9

sować będzie butelka (najlepiej tego samego producenta) – to rozwiązanie niezwykle praktyczne, pozwala uniknąć ciągłego przelewania odciągniętego pokarmu. W takim wypadku osoba, która zostaje z maluszkiem pod nieobecność mamy, musi jedynie nałożyć smoczek na butelkę i podać bobasowi.

Sposób czyszczenia

W przypadku laktatora to niezwykle ważna kwestia, ponieważ niezachowanie czystości i higieny może przyczynić się do rozwoju niebezpiecznych bakterii, które z laktatora bez trudu mogą przedostać się do odciągniętego pokarmu. Wszystkie części urządzenia, które mają styczność z mlekiem, powinny być łatwe do demontażu, wystarczająco duże, by bez problemu je umyć szczoteczką. Powinny też być odporne na działanie wysokich temperatur, bo bezwzględnie trzeba je wyparzać we wrzątku lub sterylizować w urządzeniach do tego przeznaczonych.

Waga

Ciężar laktatora w znaczny sposób wpływa na łatwość jego obsługi. Model, który dużo waży, nawet jeśli jest najbardziej zaawansowany technologicznie, będzie bardzo nieporęczny, niepraktyczny. Dobre urządzenie powinno być na tyle lekkie, by można je bez problemu obsługiwać jedną ręką.

Przemyśl zakup

Najlepiej byłoby kupić laktator jeszcze przed rozwiązaniem. Jednak może być to spory wydatek (szczególnie jeśli myślisz o laktatorze elektrycznym), który niekoniecznie może się przydać mamie. Nie każda bowiem skazana jest na problemy laktacyjne, niektóre kobiety z pomocą doradcy laktacyjnego potrafią ręcznie odciągnąć pokarm, np. w razie nawału.

Przed porodem trudno jest też dobrać odpowiednie urządzenie – nie wiadomo, w jakich sytuacjach będzie ono wykorzystywane i jakie cechy powinno mieć.

Nie zwlekaj z wyborem

Z drugiej strony brak laktatora w sytuacji kryzysowej (np. w razie nawału czy zastoju) może okazać się dużym problemem dla cierpiącej, niewprawionej mamy. Nerwowe, pochopne zakupy mogą okazać się nietrafioną inwestycją, a nabyty w ten sposób laktator – bezużytecznym gadżetem. Sprawdź dostępność i lokalizację. Dobrze jest przed porodem przeanalizować modele dostępne na rynku i sklepy/apteki w najbliższej okolicy, by w razie potrzeby bez trudu kupić jeden z wcześniej wybranych.

Dobrze jest przed porodem przeanalizować modele dostępne na rynku i sklepy/apteki w najbliższej okolicy, by w razie potrzeby bez trudu kupić jeden z wcześniej wybranych.

Zapytaj specjalistę

W wyborze może pomóc doradca laktacyjny lub wypróbowanie laktatorów dostępnych na oddziale położniczym, na którym mama będzie przebywać z maluszkiem zaraz po porodzie.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Ardo SNS. Ardo Supplemental Nursing System (SNS) to specjalne narzędzie dla matek karmiących piersią, które umożliwia uzupełniające karmienie mlekiem matki bezpośrednio przy piersi.
98 zł ARDO, bocianek.com.pl

Inteligentny laktator muszlowy SmartSense. Laktator hands-free. Technologia SkinFIT zapewnia szczelność i skuteczne odciąganie bez wycieków. 4 tryby pracy, 12 poziomów mocy i zapamiętywanie ustawień. Pojemnik 180 ml.
249 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

babybrezza

Karmienie na już – w dzień i w nocy

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

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

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

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

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

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

Szczególnie w nocy ekspres okazuje się nieocenionym wsparciem.

eprasa.pl 72ac421ae9

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

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

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

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

Mycie i czyszczenie butelek – zapomnij o staniu nad zlewem

Sterylizacja – kluczowa dla zdrowia noworodka

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

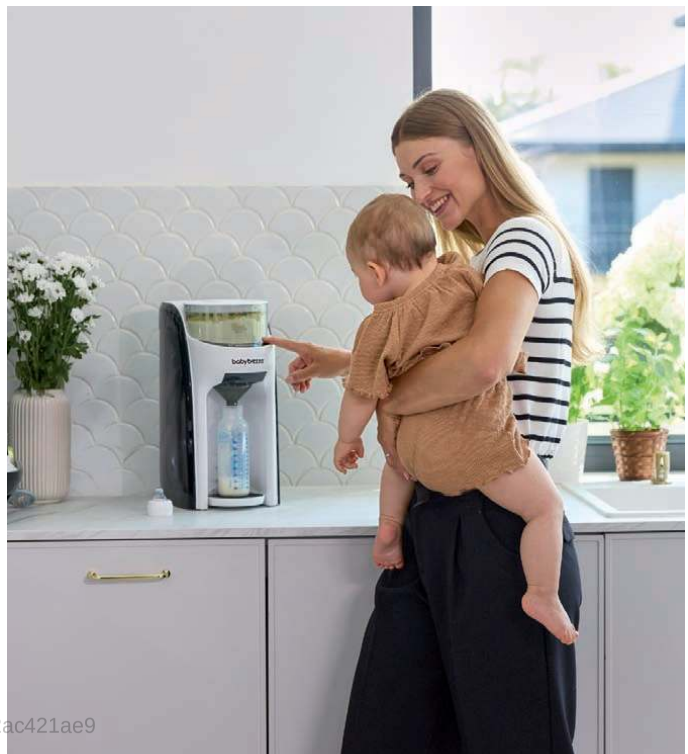
Zamiast wyparzać akcesoria w garnku, młode mamy mogą skorzystać ze sterylizatora **Baby Brezza Sterilizer Dryer Advanced**, który sterylizuje parą i suszy gorącym powietrzem z filtrem HEPA już w 30 minut. Urządzenie usuwa **99,9% zarazków**, a wysterylizowane przedmioty pozostają higieniczne nawet przez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

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

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

Kompleksowe wsparcie dla rodziców

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



eprasa.pl 72ac421ae9

Dieta po porodzie

Co należy jeść po urodzeniu dziecka?

Dieta po porodzie musi uwzględniać produkty bogate w składniki odżywcze po to, aby uniknąć niedoborów żywieniowych i wspomóc regenerację organizmu zarówno po porodzie naturalnym jak i po cesarce. Początkowo, kobieta może mieć trudności w przygotowywaniu pierwszych posiłków, ze względu na brak czasu i zmęczenie, dlatego warto odpowiednio się przygotować do powrotu do domu ze szpitala z dzieckiem. Dobrym rozwiązaniem będzie zorganizowanie posiłków przed porodem, aby się zabezpieczyć na czas po wyjściu ze szpitala. Kolejną korzystną opcją jest zaplanowanie posiłków i listy zakupów, które będą pomocne w tym czasie. W dzisiejszym artykule zostaną poruszone najważniejsze kwestie związane z dietą po porodzie.

Dieta po porodzie

Odpowiednia dieta po urodzeniu dziecka jest podstawowym elementem, o który musi zadbać każda mama w tym wyjątkowym czasie. Warto mieć na uwadze, że kobiety w trakcie laktacji powinny zwiększyć kaloryczność diety. Wartość energetyczna powinna wzrosnąć o 500 kcal na dobę, przez pierwsze 6 miesięcy laktacji. W późniejszym etapie, czyli w kolejnym półroczu laktacji kaloryczność diety nieco się zmniejsza i wynosi 400 kcal na dobę. Jadłospis dla mamy po porodzie podobnie jak dla zdrowej osoby, musi zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona. Dla matki karmiącej ważne jest dostarczenie pełnowartościowego białka, węglowodanów złożonych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych. Najlepiej, aby posiłki były regularnie spożywane i nie były zbyt duże objętościowo. Warto uwzględnić 3 podstawowe posiłki, czyli śniadanie, obiad i kolacje oraz wdrożyć dodatkowe 2 posiłki np. przekąskę i podwieczorek.

Warto mieć na uwadze, że kobiety w trakcie laktacji powinny zwiększyć kaloryczność diety.

Co to połóg?

Połóg jest to czas, który trwa około 6-8 tygodni po urodzeniu dziecka. W tym okresie następuje cofanie się szeregu zmian, które powstały w organizmie matki w trakcie przebiegu ciąży i porodu. Okres ten składa się z 3 etapów, a dokładnie:

I etap to bezpośredni, który trwa pierwsze 24 godziny po urodzeniu dziecka.

II etap to wczesny, który trwa pierwszy tydzień po urodzeniu dziecka.

III etap to późny połóg, który trwa 6 tygodni po urodzeniu dziecka. W czasie połogu kobieta może odczuwać gorsze samopoczucie, które często spowodowane jest zmęczeniem i niedosypianiem. Oprócz tego, dochodzi do pewnych nieprzyjemności bólowych m.in mięśnia macicy, rany po cesarskim cięciu lub zszycia krocza. Ciało kobiety w czasie połogu potrzebuje regeneracji, dlatego należy zadbać o to, aby się nie przemęczać i nie wykonywać intensywnej aktywności fizycznej.

Co jeść w pierwszych dniach po porodzie?

Dieta po urodzeniu dziecka powinna dostarczać składniki odżywcze takie jak:

1. Białko pochodzenia zwierzęcego - np. mięso, ryby lub białko pochodzenia roślinnego: nasiona roślin strączkowych.

2. Zdrowe tłuszcze - np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy lub tłuste ryby morskie.

eprasa.pl 72ac421ae9

3. Węglowodany złożone - np. produkty pełnoziarniste typu ciemne pieczywo, płatki owsiane lub makaron pełnoziarnisty.
4. Żelazo - np. jaja (pochodzenia zwierzęcego) lub pestki dyni, fasola, kakao (pochodzenia roślinnego).
5. Wapń - np. mleko i produkty mleczne, orzechy lub zielone warzywa np. brokuły.
6. Kwas foliowy - np. nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste np. szpinak.
Warto wspomnieć, że karmiąc piersią podobnie jak będąc w ciąży, należy zwrócić uwagę na kilka ważnych składników. Jeśli kobieta, nie przyjmuje odpowiedniej ilości określonego składnika wraz z dietą, konieczna będzie suplementacja.

Czego nie jeść po porodzie?

Jadłospis kobiety w trakcie połogu nie ogranicza się do szczególnych zmian. Niemniej, należy zachować zasady zdrowego odżywiania i zadbać o to, aby jadłospis był bogaty w składniki odżywcze. Krąży wiele teorii dotyczących produktów, których nie wolno spożywać karmiąc piersią np. nasion roślin strączkowych, cebuli lub czosnku. Są to oczywiście powszechne mity, które nie zostały udowodnione naukowo i nie potwierdzają negatywnego wpływu na pokarm mamy. Warto jednak, wyeliminować lub ograniczyć z diety:
1. Tłuszcze nasycone/tłuszcze trans, które znajdują się w produktach przetworzonych takich jak np. słodycze, fast foody, słone i słodkie przekąski.
2. Cukry dodane, które znajdują się w wielu produktach spożywczych np. słodyczach, słodzonych napojach, ciastach lub syropach.
3. Produkty, które nie zawierają żadnych składników odżywczych, mają bardzo kiepski skład i zawierają wysoką zawartość soli i cukru np. niektóre gotowe produkty, parówki lub ciastka.
Spożywanie w nadmiernych ilościach produktów z powyższej listy, wpływa negatywnie na zdrowie, gdyż może przyczynić się do rozwoju wielu chorób np. cukrzycy.
Mimo to, warto zwrócić uwagę na kofeinę zawartą w wielu produktach, a w szczególności w kawie. Dla matki karmiącej najlepszym rozwiązaniem będzie spożywanie 2-3 filiżanek kawy dziennie. Niemniej, warto obserwować dziecko i jeśli będą występować niepokojące objawy, to należy ograniczyć lub całkowicie wyeliminować spożywanie kofeiny.

eprasa.pl 72ac421ae9

Nie należy spożywać alkoholu przez kobiety w trakcie połogu, wówczas może to mieć wpływ na zaburzenia związane z produkcją mleka. Warto więc wstrzymać się od picia alkoholu, gdyż nie jest to jeszcze odpowiedni czas.

Co można jeść po porodzie naturalnym, a co po CC?

Kobieta po urodzeniu dziecka powinna zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie żywienie, szczególnie po cesarce dieta musi być lekkostrawna. W tym czasie organizm potrzebuje regeneracji, dlatego najlepszym rozwiązaniem będzie ograniczenie produktów ciężkostrawnych, które obciążają układ pokarmowy.

Dieta po porodzie

Głównym założeniem diety lekkostrawnej jest wyeliminowanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. Należy zrezygnować m.in z tłustych przetworów mlecznych, wędlin, mięs, ostrych przypraw, nasion roślin strączkowych i słodkich przekąsek. Posiłki powinny być odpowiednio przygotowywane, najlepszą obróbką termiczną jest gotowanie na parze, w wodzie, miksowanie lub pieczenie w folii. Przykładowe propozycje posiłków na diecie lekkostrawnej to np.

Na śniadanie: Kaszka manna na mleku z owocami

Na obiad: Dorsz na parze z puree ziemniaczanym i gotowanymi warzywami

Na podwieczorek: Koktajl owocowy

Na kolację: Zupa marchewkowa

Po porodzie naturalnym kobieta nie musi stosować specjalnej diety, ale należy zwrócić uwagę na to, aby jadłospis zawierał produkty bogate w białko, witaminy i składniki mineralne. Jadłospis nie może być restrykcyjny, gdyż może to mieć negatywny wpływ na stan zdrowia kobiety oraz doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

Co to jest depresja poporodowa?

Warto wspomnieć, że coraz częściej u kobiet będących w ciąży i po porodzie można zauważyć zaburzenia nastroju, które mogą być uciążliwe w codziennym funkcjonowaniu. Należy zwrócić uwagę na to jak długo po porodzie utrzymuje się stan przygnębienia. Jeśli trwa to przez dłuższy czas, może to świadczyć o depresji poporodowej. Depresja poporodowa wpływa na stan zdrowia mamy, dlatego w tym czasie niezwykle ważne jest wsparcie i pomoc najbliższych. Kobieta może odczuwać smutek i mieć niskie poczucie własnej wartości. W takich ciężkich sytuacjach, warto skonsultować się z lekarzem. Dieta poporodowa jest bardzo ważna, dlatego należy zadbać o to, aby regularnie spożywać wartościowe posiłki, które wpływają pozytywnie na zdrowie i dobre samopoczucie. Po porodzie kobieta musi zadbać, także o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli regularne picie wody, które wspomaga proces regeneracji. Dla mamy jest to bardzo intensywny okres, dlatego wymaga czasu, aby przystosować się do wielu zmian. Ważne jest, aby w tym czasie kobieta skupiła się na potrzebach swoich i dziecka. Pamiętając o odpoczynku, swoim zdrowiu i dobrostanie psychicznym.

Tekst: Patrycja Kaminiecka,
Spokojnie o ciąży, spokojnieociazy.pl

Bibliografia:

https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2021-09/05.2008%20-W%20TRAKCIE%20AKTUALIZACJI%20-%20Ci-%C4%99cie%20cesarskie.pdf
Wielgoś M, Bomba-Opoń D, H. Bręborowicz G, Czajkowski K, Dębski R, Leszczyńska-Gorzelak B, Oszukowski P, Radowicki S, Zimmer M. Recommendations of the Polish Society of Gynecologists and Obstetricians regarding caesarean sections. Gin. Perinat. Prakt. 2018;89(11):644-657.
Pomorski M, Woytoń R, Woytoń P, Kozłowska J, Zimmer M. Cięcia cesarskie a porody siłami natury – aktualne spojrzenie. Ginekol Pol. 2010;81:347-351.
Burrows WR, Gingo AJ Jr, Rose SM i in. Bezpieczeństwo i skuteczność wczesnego pooperacyjnego spożycia pokarmów stałych po cięciu cesarskim. 1995;40(6):463-467.
Wilson RD, Caughey AB, Wood SL, et al. Guidelines for Antenatal and Preoperative care in Cesarean Delivery: Enhanced Recovery After Surgery Society Recommendations (Part 1). Am J Obstet Gynecol. 2018;219(6):523.
Macones GA, Caughey AB, Wood SL, et al. Guidelines for postoperative care in cesarean delivery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society recommendations (part 3). Am J Obstet Gynecol. 2019;221(3):247.
Schwedhelm C, Lipsky LM, Temmen CD, Nansel TR. Eating Patterns during Pregnancy and Postpartum and Their Association with Diet Quality and Energy Intake. Nutrients. 2022;14(6):1167.
Borszewska-Kornacka M, Rachtan-Janicka J, Wesołowska A, Socha P, Wielgoś M, Żukowska-Rubik M, Pawlus B. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji. Stand Med, Pediatr. 2013;10:265-279.
https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-lekkostrawna-2/
Golec M, Rajewska-Rager A, Latos K, Kosmala A, Hirschfeld A, Molińska-Glura M. Ocena zaburzeń nastroju u pacjentek po porodzie oraz czynników predysponujących do występowania tych zaburzeń. Via Media. 2016;13(1):1-7.

eprasa.pl 72ac421ae9

Simed

Dla mamy **i dziecka**

Jesteśmy dla Was. Naszą misją jest dostarczanie najwyższej jakości produktów potrzebnych w opiece nad najmłodszymi dziećmi. Wspieramy rodziców oferując im asortyment w cenach przyjaznych dla domowego budżetu.

SZCZOTECZKA SONICZNA 360 DLA DZIECI, Model ES3

- Elektryczna szczoteczka soniczna 360 jest **innowacyjnym rozwiązaniem dla dzieci.**
- Stanowi odpowiedź na **problem niechęci dzieci do mycia ząbków.**
- Służy do **nauki prawidłowej higieny jamy ustnej poprzez zabawę** (**wesoły dinozaur zmieniający kolory** w systemie delikatnych drgań).

W naszej ofercie:

Majteczki treningowe

Śliniaki bawełniane i silikonowe

Maty i akcesoria samochodowe - Nodcar

REKLAMA

Simed

www.simed.pl

ul. Palisadowa 59
01-940 Warszawa

eprasa.pl 72ac421ae9

Kiedy wypadanie włosów po ciąży

nie jest już fizjologią?

Lek. Natalia Stutz-Woźniak
specjalistka w dziedzinie diagnostyki i leczenia łysienia oraz nadmiernego wypadania włosów

„Myślałam, że to minie" – to jedno z najczęstszych zdań, jakie słyszę od kobiet kilka czy kilkanaście miesięcy po porodzie. Na początku uspokajane, że wypadanie włosów po ciąży to norma. Tylko że miesiące mijają, a włosów jest coraz mniej. Przedziałek się poszerza, kucyk staje się cieńszy, skóra zaczyna prześwitywać tam, gdzie wcześniej była gęsta fryzura. I pojawia się strach: czy one jeszcze odrosną?

Rzeczywiście, poporodowe wypadanie włosów jest zjawiskiem fizjologicznym, ale nie zawsze. I właśnie o tej granicy między normą a chorobą mówi się zdecydowanie za rzadko.

Co dokładnie dzieje się z włosami po porodzie?

Badania pokazują, że w czasie ciąży nawet 90–95 procent włosów znajduje się "sztucznie" w fazie wzrostu. To zasługa wysokiego poziomu estrogenów, które blokują ich naturalne wypadanie. Po porodzie poziom hormonów gwałtownie spada, a włosy, które przez wiele miesięcy „czekały", masowo przechodzą do fazy telogenu i zaczynają wypadać. Szacuje się, że nawet 40–50 procent kobiet doświadcza nasilonego wypadania włosów po porodzie, zwykle między drugim a szóstym miesiącem. U większości proces ten wygasa samoistnie w ciągu roku.

Kiedy należy zacząć się martwić?

Jeżeli wypadanie włosów trwa dłużej niż dwanaście miesięcy, nie słabnie albo towarzyszy mu wyraźne przerzedzenie na czubku głowy, nie jest to już klasyczne łysienie telogenowe poporodowe. Badania pokazują, że ciąża i poród bardzo często ujawniają wcześniej nierozpoznane problemy, zwłaszcza łysienie androgenowe. Szacuje się, że nawet co trzecia kobieta zgłaszająca się z przewlekłym wypadaniem włosów po porodzie ma cechy tego typu łysienia, a poród był jedynie czynnikiem wyzwalającym. To moment, w którym czekanie, aż samo przejdzie przestaje być rozsądne.

> ***Badania pokazują, że ciąża i poród bardzo często ujawniają wcześniej nierozpoznane problemy, zwłaszcza łysienie androgenowe.***

Dlaczego warto trafić do dermatologa

W praktyce klinicznej widzimy to bardzo wyraźnie: im dłużej trwa proces miniaturyzacji włosów, tym trudniej go zatrzymać. A jednocześnie im wcześniej zostanie rozpoznany, tym większa szansa, że włosy nie tylko przestaną wypadać, ale realnie zaczną odrastać.

Dlatego w przypadku przedłużającego się wypadania włosów po ciąży kluczowe jest, by trafić do dermatologa. To właśnie dermatolog, dysponując badaniem trichoskopowym i diagnostyką laboratoryjną, potrafi odróżnić fizjologię od choroby i – co równie ważne – może od razu wdrożyć leczenie, jeśli jest ono potrzebne.

Nie każde wypadanie włosów wymaga terapii farmakologicznej, ale jeśli mamy do czynienia z łysieniem androgenowym, przewlekłym łysieniem telogenowym czy chorobami skóry głowy, czas rozpoczęcia leczenia ma ogromne znaczenie.

Dlaczego suplementy to często za mało

Wiele kobiet przez długie miesiące słyszy, że wystarczą suplementy. Tymczasem badania pokazują, że niedobory żelaza, witaminy D czy białka są tylko jednym z elementów układanki.

eprasa.pl 72ac421ae9

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 72ac421ae9

Jeśli współistnieje zaburzenie cyklu wzrostowego włosa lub predyspozycja do łysienia androgenowego, same suplementy nie zatrzymają procesu. Potrzebne jest leczenie przyczynowe, dobrane indywidualnie do typu łysienia i stanu skóry głowy.

Czy karmienie piersią może wpływać na utratę włosów?

Wiele kobiet zauważa, że wypadanie włosów nasila się właśnie w czasie karmienia piersią i zaczyna się zastanawiać, czy to ono jest winne. Badania nie potwierdzają, by samo karmienie piersią było bezpośrednią przyczyną łysienia. Może jednak pośrednio wpływać na kondycję włosów, ponieważ wydłuża okres niskiego poziomu estrogenów po porodzie oraz zwiększa zapotrzebowanie organizmu na żelazo, białko i mikroskładniki. Jeśli dieta nie pokrywa tych potrzeb, mieszki włosowe bardzo szybko „odczuwają" ten deficyt. Dlatego u części kobiet wypadanie włosów nie kończy się po kilku miesiącach, lecz utrzymuje się przez cały okres laktacji. Nie oznacza to jednak, że karmienie piersią niszczy włosy, lecz że organizm funkcjonuje w warunkach zwiększonego obciążenia i niedoborów, które warto zdiagnozować i korygować.

Wypadanie włosów po ciąży jest częste, ale nie powinno być bagatelizowane, jeśli trwa zbyt długo lub zmienia się charakter włosów.

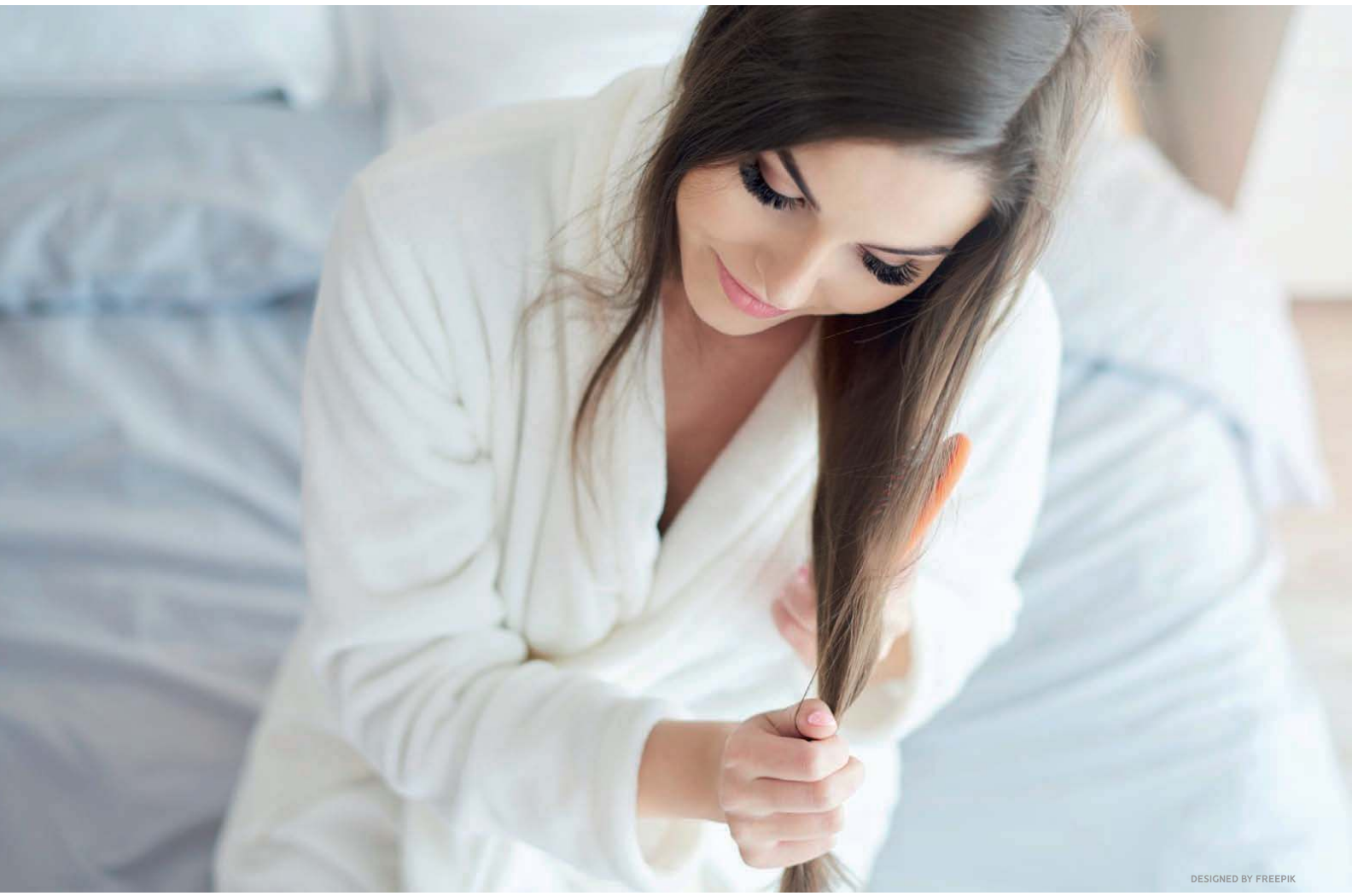
Najważniejsze, co warto zapamiętać

Wypadanie włosów po ciąży jest częste, ale nie powinno być bagatelizowane, jeśli trwa zbyt długo lub zmienia się charakter włosów. Włosy bardzo często są pierwszym sygnałem, że organizm nie wrócił jeszcze do równowagi po ciąży. Jeśli masz wrażenie, że włosy już nie są takie same, jak kiedyś, to wystarczający powód, by skonsultować się z dermatologiem. Bo w przypadku włosów czas naprawdę ma znaczenie.

Pomogą zadbać o piękne włosy

Serum termoochronne Rebuild. Regenerujące serum z ochroną termiczną chroni włosy przed działaniem wysokiej temperatury suszarki, prostownicy czy lokówki, jednocześnie regenerując i wygładzając pasma. Lekka formuła zapobiega puszeniu i dodaje fryzurze intensywnego blasku. INSIGHT, insightshop.pl

INSIGHT Densifying lotion 100 ml. Profesjonalna wcierka trychologiczna, która wzmacnia cebulki, stymuluje mikrokrążenie skóry głowy i ogranicza wypadanie włosów. Lekka formuła szybko się wchłania, nie obciąża i wspiera wzrost nowych włosków, idealna do codziennej pielęgnacji cienkich, osłabionych włosów. INSIGHT, insightshop.pl



eprasa.pl 72ac421ae9

Floradix® z żelazem

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

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

Suplement diety

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

REKLAMA

eprasa.pl 72ac421ae9

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 72ac421ae9

Zima to test dla odporności całej rodziny

Są jednak sposoby, by nie dać się chorobom

Lek. Krzysztof Urban
specjalista medycyny rodzinnej enel-med

Okres zimowy to jeden z najbardziej intensywnych momentów dla zdrowia całej rodziny – szczególnie tej z dziećmi. Podczas gdy dorośli chorują zwykle 2-3 razy w roku, dzieci potrafią łapać infekcje nawet kilka razy częściej. Maluchy chorują w każdym wieku, zarażają się nawzajem w przedszkolach i szkołach, a infekcje szybko „wędrują" dalej do dorosłych domowników. Katar, kaszel czy gorączka potrafią krążyć tygodniami, dlatego właśnie zimą warto spojrzeć na zdrowie rodziny szerzej i postawić na codzienną profilaktykę, a nie tylko reagowanie wtedy, gdy pojawią się objawy choroby.

Szczepienia jako fundament profilaktyki

Podstawą zimowej profilaktyki zdrowotnej pozostają szczepienia ochronne, które znacząco zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu chorób zakaźnych. Szczepienia przeciwko grypie oraz COVID-19 mogą być wykonywane już u dzieci od 6. miesiąca życia i są szczególnie rekomendowane w sezonie jesienno-zimowym, kiedy liczba zachorowań gwałtownie rośnie. Grypa u dzieci często przebiega ciężej niż u dorosłych, z wysoką gorączką i ryzykiem powikłań, a COVID-19 może prowadzić do długotrwałych objawów i zakażeń w całej rodzinie. Coraz większą uwagę zwraca się także na RSV, czyli wirusa oddechowego, który jest jedną z najczęstszych przyczyn infekcji dolnych dróg oddechowych u niemowląt i małych dzieci.

Oprócz wirusów realnym zagrożeniem w sezonie zimowym są również infekcje bakteryjne, którym można skutecznie zapobiegać dzięki szczepieniom. Szczepienie przeciwko pneumokokom jest dostępne już od 2. miesiąca życia i chroni przed groźnymi powikłaniami, tj. zapalenie płuc, zapalenie ucha środkowego czy sepsa. Równie istotne są szczepienia przeciwko meningokokom, które można rozpocząć od 2. miesiąca życia, w zależności od grupy bakterii i zastosowanego preparatu. Choroby meningokokowe rozwijają się bardzo szybko i mogą mieć dramatyczny przebieg, dlatego profilaktyka odgrywa tu kluczową rolę. Warto pamiętać, że decyzję o szczepieniach najlepiej podejmować wspólnie z lekarzem rodzinnym lub pediatrą, dopasowując kalendarz szczepień do wieku dziecka, jego stanu zdrowia oraz indywidualnych potrzeb całej rodziny.

> ***Fundamentem zdrowia dzieci i dorosłych pozostają sen, regularna aktywność fizyczna oraz codzienny kontakt ze świeżym powietrzem.***

Codzienne nawyki, które robią różnicę

Odporność buduje się każdego dnia, a nie w aptece „na ostatnią chwilę", gdy pojawi się katar czy gorączka. Fundamentem zdrowia dzieci i dorosłych pozostają sen, regularna aktywność fizyczna oraz codzienny kontakt ze świeżym

eprasa.pl 72ac421ae9

Dr n. med. i n. o zdr.
Agata Misera
specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, ekspert marki SANPROBI, sanprobi.pl

Stres u dzieci to dziś codzienność?

Stres u dzieci to dziś codzienność, a nie wyjątek. Nadmiar bodźców, presja szkolna, napięcia w domu czy brak odpoczynku sprawiają, że układ nerwowy dziecka działa w trybie alarmowym. Długotrwały stres nie pozostaje jednak tylko „w głowie". Coraz lepiej wiemy, że silnie wpływa także na jelita i zamieszkującą je mikrobiotę. To właśnie ona współdecyduje o regulacji emocji, snu i odporności na stres. Gdy stres trwa zbyt długo, korzystne bakterie jelitowe ubożeją, a dziecko staje się bardziej drażliwe, zmęczone i mniej odporne psychicznie. Dlatego obok poprawy stylu życia ważnym wsparciem mogą być psychobiotyki – czyli określone probiotyki wpływające na oś jelito–mózg. Nie są one lekami na receptę, są dobrze tolerowane przez dzieci i mogą bezpiecznie wspierać organizm w budowaniu odporności na stres. To element „żyznej gleby", która pozwala dziecku lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

powietrzem, też zimą. Spacery w chłodniejsze dni hartują organizm i wspierają naturalne mechanizmy obronne. Kluczowe jest też odpowiednie ubieranie dzieci „na cebulkę", aby chronić je przed wychłodzeniem, ale jednocześnie nie doprowadzać do przegrzewania, które sprzyja infekcjom. W domu warto dbać o regularne wietrzenie pomieszczeń i unikać zbyt wysokiej temperatury, ponieważ suche, przegrzane powietrze osłabia śluzówki, czyli pierwszą linię obrony przed wirusami i bakteriami.

Nie bez znaczenia jest również codzienna dieta, która powinna wspierać organizm w sezonie zwiększonej zachorowalności. Zimą warto sięgać po sezonowe warzywa i owoce, takie jak marchew, buraki, dynia, kiszonki czy owoce cytrusowe, które dostarczają witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowej pracy układu odpornościowego. Ciepłe, domowe posiłki, zupy i potrawy z dodatkiem rozgrzewających przypraw, m.in. imbiru, cynamonu czy kurkumy,

Więcej niż probiotyk

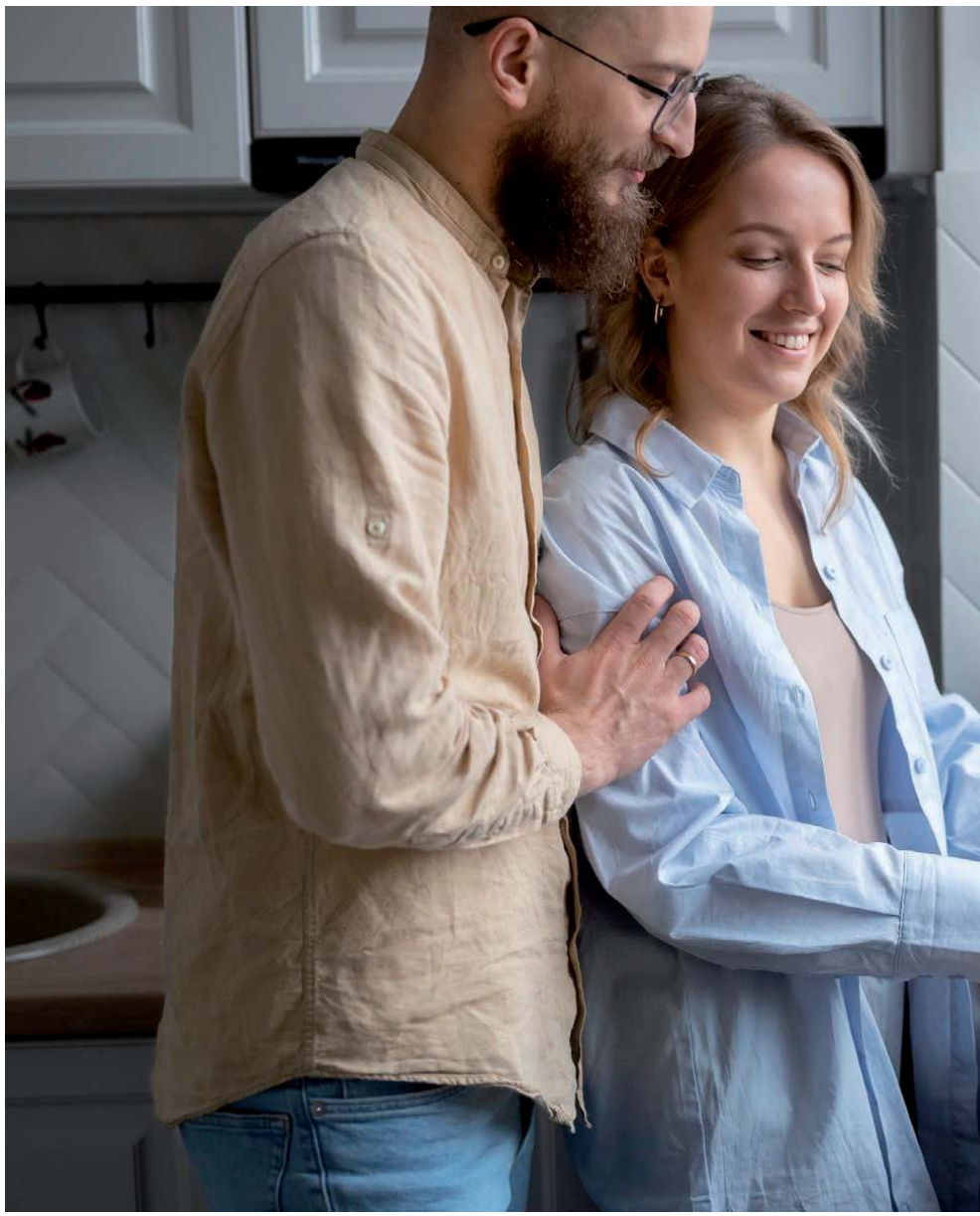
To nowy probiotyk w przyjaznej dzieciom formie. Są to tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku. Asecurin kids to połączenie bakterii kwasu mlekowego: Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103) z prebiotykiem oraz laktoferyną. Już powyżej 3 roku życia.
Asecurin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

Uzupełnia codzienną dietę

SANPROBI® Immuno + witamina D_3 zawiera unikalną kompozycję trzech szczepów bakterii probiotycznych oraz witaminę D_3. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® Immuno + witamina D_3 posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" nr 165/OP.
SANPROBI® Immuno + witamina D_3, SANPROBI, sanprobi.pl

Bądź spokojna

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



eprasa.pl 72ac421ae9

pomagają utrzymać równowagę organizmu w chłodniejszych miesiącach. Odporność wspierają także proste nawyki higieniczne, takie jak mycie rąk po powrocie do domu, zasłanianie ust podczas kaszlu czy kichania oraz dbanie o regularne posiłki i odpowiednie nawodnienie. To właśnie suma codziennych, drobnych decyzji ma największy wpływ na zdrowie całej rodziny zimą.

Rozsądek zamiast mitów o leczeniu

W sezonie infekcyjnym wciąż powielane są mity, które mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Antybiotyki nie leczą grypy ani przeziębienia, bo te choroby są wywoływane przez wirusy, a gorączka nie zawsze wymaga natychmiastowego „zbijania", ponieważ często jest naturalnym elementem walki organizmu z infekcją. Równie ostrożnie należy podchodzić do suplementów diety, które nie są lekami i nie zastąpią zdrowej diety ani snu. W razie wątpliwości najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja z lekarzem rodzinnym lub pediatrą, który pomoże odróżnić infekcję wirusową od bakteryjnej i doradzi, jak mądrze wspierać odporność dziecka i całej rodziny w trudnym zimowym okresie.

DESIGNED BY FREEPIK

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 72ac4[illegible]e9

Żywienie dzieci z ADHD

Co naprawdę pomaga, a co jest mitem?

Damian Dziewiałtowski
dietetyk Grupy LUX MED

Rodzice dzieci z ADHD bardzo często szukają wsparcia w diecie – i trudno się temu dziwić. Sposób żywienia ma realny wpływ na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu i regulację nastroju, szczególnie w okresie intensywnego wzrastania. Wokół diety przy ADHD narosło jednak wiele mitów, które potrafią bardziej zaszkodzić niż pomóc. Co więc naprawdę ma znaczenie, a co warto włożyć między bajki?

Dlaczego dieta tak często pojawia się w kontekście ADHD?

Prawidłowo skomponowana dieta może wspierać funkcjonowanie mózgu, stabilizować poziom energii i ograniczać wahania nastroju. U dzieci z ADHD nawet drobne elementy żywieniowe, jak regularność posiłków czy jakość tłuszczów, mogą wpływać na koncentrację i zachowanie. Dieta nie zastępuje leczenia, ale może być jego ważnym uzupełnieniem.

Najczęstsze mity: eliminacje i suplementy„na wszystko”

Jednym z najsilniejszych mitów są diety eliminacyjne, takie jak bezglutenowa czy bez nabiału, promowane jako uniwersalne rozwiązanie problemów z ADHD. Mają one sens wyłącznie wtedy, gdy u dziecka rozpoznano konkretną chorobę lub nietolerancję (np. celiakię, co zdarza się rzadko). Drugim popularnym błędem jest przekonanie, że suplementy diety są ważniejsze niż leczenie farmakologiczne. Demonizowanie leków przy jednoczesnym przecenianiu suplementów nie jest rozsądnym podejściem. Owszem, niektóre składniki – jak kwasy omega-3 – mogą być wartościowym dodatkiem, zwłaszcza gdy ich podaż z diety jest niewystarczająca. Nadal jednak pozostają jedynie wsparciem, a nie „cudownym lekiem”.

Cukier, barwniki i żywność wysoko przetworzona – co mówią badania?

Badania naukowe pokazują, że:

- około 8% dzieci z ADHD może reagować nasileniem objawów na syntetyczne barwniki spożywcze (1),
- cukier sam w sobie nie ma jednoznacznie udowodnionego wpływu na ADHD, ale jego nadmiar może powodować gwałtowne skoki i spadki energii, co u części dzieci pogarsza koncentrację (2),
- częste spożywanie żywności wysoko przetworzonej wiąże się z większą nadpobudliwością, impulsywnością i trudnościami z koncentracją (3).

To pokazuje, że jakość diety ma znaczenie, choć reakcje mogą być bardzo indywidualne.

Czy istnieje jedna „dieta na ADHD”?

Nie ma jednej uniwersalnej diety, która zadziała u wszystkich dzieci. Najlepszą bazą jest jednak dieta śródziemnomorska, bogata w warzywa, owoce, ryby, pełnoziarniste produkty zbożowe, oliwę z oliwek i orzechy. Wspiera ona funkcje poznawcze i koncentrację. Szczegóły jadłospisu zawsze powinny być dopasowane do wieku, masy ciała i ewentualnych niedoborów.

Kluczowe składniki w diecie dziecka z ADHD

- Kwasy tłuszczowe omega-3 – niezbędne dla pracy mózgu; ich źródłem są tłuste ryby morskie, orzechy włoskie czy olej lniany. Mogą wspierać koncentrację i ograniczać impulsywność.
- Białko – dostarcza aminokwasów potrzebnych do produkcji neuroprzekaźników (dopaminy i noradrenaliny), odpowiadających za motywację i kontrolę impulsów.
- Żelazo – warunkuje prawidłową syntezę dopaminy; jego niedobór może nasilać problemy z koncentracją i drażliwość.

Niedobory żywieniowe a objawy ADHD

Zarówno literatura naukowa, jak i praktyka kliniczna pokazują, że niedobory omega-3, żelaza, cynku czy witamin z grupy B mogą utrudniać pracę układu nerwowego i regulację neuroprzekaźników, pogarszając funkcjonowanie dziecka.

eprasa.pl 72ac421ae9

Kiedy eliminacje i suplementy mają sens?

Diety eliminacyjne są uzasadnione wyłącznie przy potwierdzonych alergiach lub nietolerancjach. Suplementacja bywa konieczna, gdy dieta z obiektywnych powodów jest niepełna (np. omega-3 przy alergii na ryby). Stosowanie eliminacji „na wszelki wypadek" grozi niedoborami, a nadmiar niektórych składników, jak witamina D3, może być toksyczny. Dlatego każda suplementacja powinna odbywać się pod kontrolą specjalisty.

Praktyczne zasady na co dzień

- regularne pory posiłków,
- źródło białka w każdym posiłku,
- ograniczanie żywności wysoko przetworzonej,
- uważna obserwacja reakcji dziecka na konkretne produkty – każde dziecko jest inne.

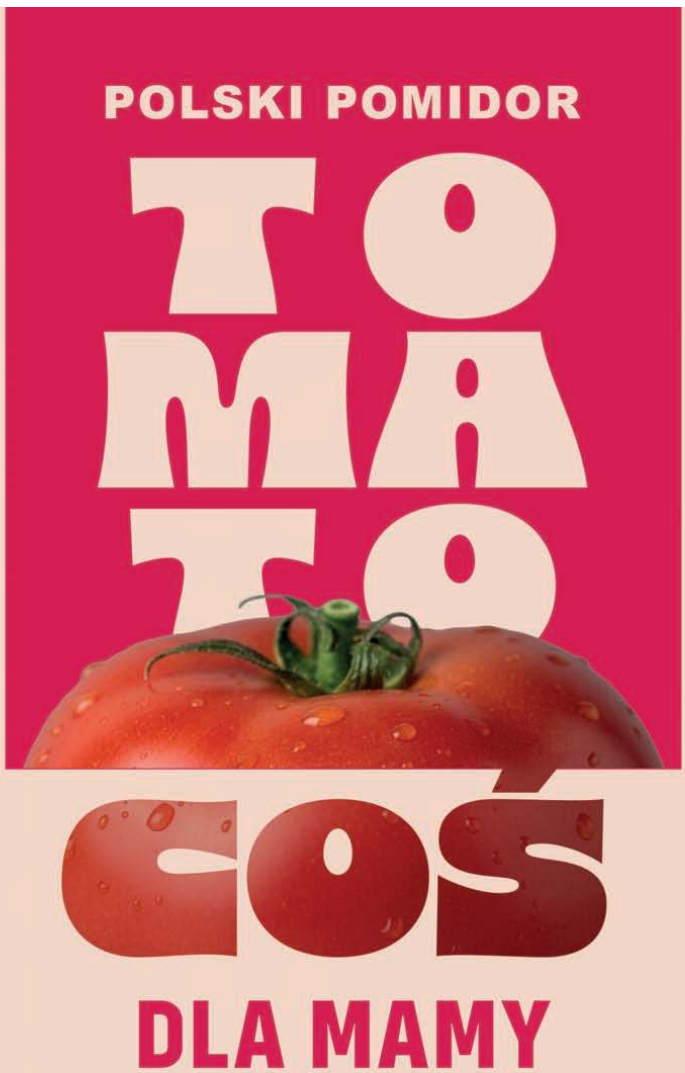
Gdzie szukać rzetelnych informacji?

W natłoku sprzecznych doniesień warto opierać się na wiedzy opartej na badaniach naukowych (Evidence Based Medicine). Najbezpieczniej weryfikować informacje u dietetyka oraz korzystać ze sprawdzonych źródeł.

Przypisy:

(1) Nigg JT, Lewis K, Edinger T, Falk M. Meta-analysis of attention-deficit/hyperactivity disorder or attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms, restriction diet, and synthetic food color additives. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2012 Jan;51(1):86-97.e8. doi: 10.1016/j.jaac.2011.10.015. PMID: 22176942; PMCID: PMC4321798.
(2) Wolraich ML, Wilson DB, White JW. The Effect of Sugar on Behavior or Cognition in Children: A Meta-analysis. JAMA. 1995;274(20):1617–1621. doi:10.1001/jama.1995.03530200053037
(3) Akin S, Gultekin F, Ekinci O, Kanik A, Ustundag B, Tunali BD, Al-Bayati MBA, Yasoz C. Processed meat products and snacks consumption in ADHD: A case-control study. North Clin Istanb. 2022 Jul 8;9(3):266-274. doi: 10.14744/nci.2021.64497. PMID: 36199857; PMCID: PMC9464840.

REKLAMA



POLSKI POMIDOR Z GRUNTU NAJLEPSZY

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

Pobierz e-book
z przepisami

www.grunttopomidor.pl

Zadanie współfinansowane ze środków
Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

eprasa.pl 72ac421ae9

Jak zrozumieć zdrowie psychiczne naszych dzieci?

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

W świecie współczesnych rodziców często skupiamy się na zdrowej diecie, zajęciach dodatkowych i sukcesach edukacyjnych naszych dzieci. Jednak równie ważny – a czasem najważniejszy – jest ten niewidoczny gołym okiem fundament: zdrowie psychiczne. Jako mamy i ojcowie często stajemy przed dylematem: czy to, co widzę, to tylko trudny etap buntu, forma wyrazu, zdrowy sposób na rozładowanie emocji czy może sygnał, że moje dziecko potrzebuje specjalistycznej pomocy? Rozpoznanie problemu na wczesnym etapie to najpiękniejszy prezent, jaki możemy dać naszej pociesze w drodze do dorosłości.

Droga przez etapy rozwoju

Wiek przedszkolny

Trudności psychiczne zmieniają swoje oblicze wraz z wiekiem dziecka. W okresie przedszkolnym, między 3. a 6. rokiem życia, naszą czujność powinny wzbudzić przede wszystkim zaburzenia neurorozwojowe oraz lękowe. To czas, gdy diagnozuje się spektrum autyzmu (ASD) – często objawiające się trudnościami w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami czy sztywnymi wzorcami zabawy. W tym wieku pojawia się też lęk separacyjny, który wykracza poza standardowy płacz przy rozstaniu, oraz mutyzm wybiórczy, czyli sytuacja, w której dziecko swobodnie rozmawia w domu, ale milczy w przedszkolu.

Wiek szkolny

Gdy dziecko wkracza w wiek szkolny (7–12 lat), system nerwowy mierzy się z nowymi wyzwaniami. To wtedy najczęściej diagnozujemy ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Szkoła staje się też poligonem doświadczalnym dla fobii szkolnej, która – co ważne – rzadko objawia się samym słowem „boję się". Znacznie częściej dzieci skarżą się na bóle brzucha lub głowy tuż przed wyjściem z domu.

Wiek nastoletni

Prawdziwa burza przychodzi jednak z okresem dojrzewania. U nastolatków (13–18 lat) diagnozujemy najpoważniejsze stany, takie jak depresja młodzieńcza. Warto pamiętać, że nastolatek w depresji rzadko przypomina smutną postać z reklamy. Częściej jest drażliwy, wybuchowy i zbuntowany. To również czas, w którym mogą pojawić się zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) oraz trudności w regulacji emocji, prowadzące niekiedy do samookaleczeń.

Zaburzenia psychiczne rzadko mają jedną przyczynę. Zazwyczaj są one wynikiem splotu trzech grup czynników.

Skąd biorą się te trudności?

Wielu rodziców, słysząc o problemach psychicznych dziecka, zadaje sobie bolesne pytanie: „Gdzie popełniłam błąd?". Warto jednak wiedzieć, że zaburzenia psychiczne rzadko mają jedną przyczynę. Zazwyczaj są one wynikiem splotu trzech grup czynników. Po pierwsze, są to predyspozycje genetyczne i biologiczne, czyli specyficzna budowa mózgu lub nierównowaga neuroprzekaźników (np. serotoniny czy dopaminy). Po drugie, ogromną rolę odgrywa środowisko – nie tylko atmosfera w domu, ale także relacje z rówieśnikami, presja sukcesu w szkole czy wpływ mediów

eprasa.pl 72ac421ae9

DESIGNED BY FREEPIK

społecznościowych. Wreszcie, znaczenie mają trudne doświadczenia, takie jak strata bliskiej osoby, zmiana miejsca zamieszkania czy przewlekły stres. Zrozumienie, że psychika dziecka to delikatny mechanizm zależny od wielu sił, pomaga zdjąć z ramion rodziców nieuzasadnione poczucie winy.

Kiedy zapala się czerwona lampka?

Choć każde dziecko jest inne, istnieją pewne uniwersalne sygnały alarmowe. Najważniejszą wskazówką jest nagła i trwała zmiana zachowania. Jeśli Twoje radosne dotąd dziecko staje się apatyczne, porzuca pasje, które wcześniej kochało, lub drastycznie zmienia nawyki żywieniowe i senne – to znak, by przyjrzeć się mu bliżej. Niepokojący jest także regres, czyli sytuacja, w której starsze dziecko zaczyna zachowywać się jak maluch (np. znów zaczyna się moczyć lub ssać palec), oraz uporczywe dolegliwości fizyczne, których lekarz pediatra nie potrafi wyjaśnić przyczynami medycznymi.

Pierwsza pomoc
Co może zrobić rodzic?

Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, najważniejsza jest Twoja obecność i spokój. Zamiast zasypywać dziecko gradem pytań, stwórz przestrzeń do rozmowy bez oceniania. Czasem wystarczy proste: „Widzę, że jest Ci ostatnio trudniej. Jestem przy Tobie i razem znajdziemy rozwiązanie".

Gdy uznasz, że wsparcie domowe to za mało, warto podjąć konkretne kroki:

- Konsultacja z psychologiem – pomoże on ocenić, czy dany problem jest wpisany w normę rozwojową, czy wymaga terapii.
- Wizyta u psychiatry dziecięcego. To lekarz, który postawi diagnozę medyczną. Nie bój się tej wizyty – to taki sam specjalista jak kardiolog czy neurolog.
- Dialog ze szkołą. Pedagog szkolny może być Twoim sprzymierzeńcem w monitorowaniu zachowania dziecka w grupie.

Pamiętaj, szukanie pomocy nie jest Twoją porażką wychowawczą. Wręcz przeciwnie – to dowód Twojej ogromnej siły i dojrzałości. Dbając o emocje swojego dziecka dziś, budujesz jego stabilne i szczęśliwe jutro.

Sedalia® lek działający wspomagająco w stanach niepokoju, trudności w zasypianiu i zaburzeniach snu. Wygodna postać syropu ułatwia podanie go małym dzieciom. Sedalia® to kompleksowe działanie na objawy stresu u dzieci zarówno w dzień, jak i w nocy, u dzieci już od 1. roku życia.
BOIRON SA, boiron.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
4/Sedalia/12.02.2026

eprasa.pl 72ac421ae9

Stres szkolny na półmetku

Jak rozpoznać, kiedy mobilizuje, a kiedy przytłacza?

Dr n. med. i n. o zdr. Agata Misera

Lekarka medycyny, od 2012 roku pracuje jako psychiatra dziecięcy w Berlinie, gdzie ukończyła studia medyczne. W swojej praktyce wykorzystuje elementy karate w psychoterapii dzieci i młodzieży, łącząc dwie największe pasje.

Za chwilę zakończy się pierwszy semestr nowego roku szkolnego. Dla wielu dzieci to moment podsumowań, oczekiwania na oceny – nawet jeśli mają formę opisową, są dla młodych uczniów bardzo ważne. To także czas, kiedy emocje z ostatnich miesięcy zaczynają wreszcie „wychodzić na powierzchnię”.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Szkoła to przecież nie tylko lekcje. To nowe twarze, pierwszy dzwonek, hałas na korytarzu, zadania, które trzeba oddać na czas, presja bycia „wystarczająco dobrym”. Do tego dochodzi zupełnie nowy rytm dnia, nowe posiłki i nowe towarzystwo. Wszystko to wymaga ogromnej elastyczności – nie tylko od dziecka, ale także od jego mikrobioty jelitowej.

Stres nie jest wrogiem, ale sygnałem

W naturalnych dawkach stres jest potrzebny: podtrzymuje czujność, mobilizuje i uczy pokonywania trudności. Tak działają nasze mózgi – także te najmłodsze. Dziecko, które mierzy się z wyzwaniem, rośnie w siłę. Tak buduje się odporność psychiczna.

Ale gdy napięcie pojawia się zbyt często albo trwa zbyt długo, zaczyna obciążać zarówno psychikę, jak i ciało. Rodzice zwykle jako pierwsi widzą, że z ich dzieckiem dzieje się coś niepokojącego. Dziecko, które wcześniej było rozmowne, nagle zamyka się w sobie. Inne staje się rozdrażnione, reaguje płaczem na drobiazgi, jest tak zmęczone, że nawet nie ma ochoty się bawić. Coraz częściej pojawia się ból brzucha, chwilowe nudności, uczucie „ściśniętego gardła”.

Zmienia się rytm snu – dziecku trudniej jest zasnąć, może częściej budzić się w nocy z głową pełną myśli o tym, co je czeka w ciągu dnia. Czasem rośnie potrzeba kontroli: dziecko kilka razy sprawdza tornister, pyta w kółko o to samo, martwi się, że czegoś zapomni. U innych pojawiają się trudności z koncentracją, roztargnienie i szybkie zniechęcenie.

To wszystko może być naturalną reakcją na kumulację szkolnych trudności.

Dlaczego szkoła to wyzwanie także dla jelit?

Rodzice często mówią, że „szkoła idzie dziecku w brzuch” – i to wcale nie jest metafora. Jelita dzieci są bardzo wrażliwe na zmiany, a start szkoły to prawdziwa rewolucja także dla mikrobioty. Inny rytm wstawania, inne przerwy między posiłkami, nowe jedzenie – czasem bardziej przetworzone, czasem jedzone w pośpiechu – a do tego bliski kontakt z wieloma rówieśnikami, co zwiększa narażenie na drobnoustroje.

eprasa.pl 72ac421ae9

Wszystko to wpływa na skład mikrobioty i może zaburzać jej równowagę.
A mikrobiota to fundament dwóch kluczowych obszarów dziecięcego zdrowia: odporności na infekcje oraz odporności na stres. To właśnie w jelitach dojrzewa układ immunologiczny, tam powstaje większość serotoniny i tam toczy się subtelna komunikacja na osi mózg–jelita. Dlatego w okresach wzmożonego obciążenia – takich jak szkolny półmetek – dzieci częściej łapią infekcje, częściej bolą je brzuchy i szybciej reagują emocjonalnym przeciążeniem.
Z drugiej strony, kiedy odpowiednio zadbamy o mikrobiotę jelitową naszego dziecka, może mu ona pomóc lepiej radzić sobie z trudnościami.

Psychobiotyki – wsparcie od środka

Coraz więcej rodziców zwraca uwagę na możliwość wspomagania odporności na stres poprzez psychobiotyki, czyli probiotyki wpływające pozytywnie na samopoczucie i równowagę emocjonalną. Szczególnie połączenie szczepów *Lactobacillus helveticus* Rosell-52 i *Bifidobacterium longum* Rosell-175 jest jednym z najlepiej przebadanych w tym obszarze. Badania wskazują, że taka kombinacja wspiera stabilność emocjonalną i obniża poziom napięcia poprzez regulację komunikacji na osi mózg–jelita. Oczywiście psychobiotyk nie jest „szybkim rozwiązaniem" i nie ochroni dziecka przed całym stresem tego świata, ale z czasem pomoże w lepszym radzeniu sobie ze szkolnymi wyzwaniami. Warto też wiedzieć, że psychobiotyki są dostępne bez recepty i mogą być stosowane u dzieci.

Dlatego w okresach wzmożonego obciążenia – takich jak szkolny półmetek – dzieci częściej łapią infekcje, częściej bolą je brzuchy.

Rola rodzica – obecność zamiast perfekcji

Równie ważne jak kondycja mikrobioty jelitowej jest też to, co dzieje się w codziennym kontakcie z dzieckiem. Rodzic nie musi usuwać wszystkich trudności z jego drogi. Wystarczy, że jest obok – dostępny, uważny i spokojny. Dziecko potrzebuje wiedzieć, że może mówić o zmęczeniu bez lęku, że nie musi być „zawsze dzielne", że ma prawo czuć i przeżywać.
Warto unikać nadmiernej kontroli. Dzieci świetnie wyczuwają napięcie dorosłych: jeśli rodzic kilka razy dziennie pyta o zadanie domowe, sprawdza każdy szczegół i reaguje stresem na każdą ocenę, dziecko odbiera komunikat, że szkoła to źródło zagrożenia – a to potęguje napięcie. Najlepszym wsparciem jest spokojny rytm dnia, czas na odpoczynek po lekcjach, czułe rozmowy przed snem i drobne rytuały, które stabilizują układ nerwowy. Do tego zbilansowana dieta, sen i dbanie o mikrobiotę – bo odporność na stres i dobre samopoczucie naprawdę zaczynają się w jelitach.

REKLAMA

Jak stworzyć emocjonalną apteczkę

i zadbać o odporność emocjonalną dziecka?

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

Uczymy dzieci tego, jak dbać o ciało: myć ręce, brać leki, odpoczywać, gdy są chore, ale kiedy boli nie brzuch, tylko serce – gdy pojawia się lęk, smutek, porażka albo poczucie winy – często zostają z tym same. Odporność emocjonalna nie jest cechą wrodzoną, to umiejętność, której dziecko uczy się w relacji z dorosłym.

Emocjonalne urazy też wymagają opieki

Psycholog kliniczny dr Guy Winch zwrócił uwagę, że choć fizyczne urazy dzieci traktujemy z troską, ich psychiczne „skaleczenia" często są bagatelizowane. Odrzucenie, samotność, strata, porażka czy niska samoocena bywają zbywane słowami: „nie przesadzaj", „weź się w garść". W dobrej wierze, ale bez realnego wsparcia. W efekcie dzieci uczą się strategii, które nie pomagają: tłumienia emocji, zaprzeczania im, wypierania czy odcinania się od tego, co czują. Tymczasem stłumione emocje nie znikają. Najczęściej się nasilają, prowadząc do większego napięcia, stresu, zamknięcia w sobie i trudności w regulowaniu reakcji.

Dlaczego emocje wciąż są niedoceniane

W szkole dzieci uczą się budowy pantofelka, ale rzadko ktoś pokazuje im, jak nazwać to, co właśnie przeżywają. W kulturze przez lata emocjonalność była utożsamiana ze słabością lub brakiem kontroli. Wielu dorosłych dorastało w przekonaniu, że „lepiej nie czuć nic". Rodzice często nieświadomie zaprzeczają emocjom dziecka, umniejszają je lub wyśmiewają: „chłopaki nie płaczą", „nie histeryzuj", „jakie ty możesz mieć problemy?". Tymczasem brak konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami skazuje dzieci i dorosłych na samotne mierzenie się z presją i trudnościami życia.

Emocje jako fundament odporności

Jak podkreśla Daniel Goleman, nawet 80% sukcesu w dorosłości wiąże się z inteligencją emocjonalną. To ona wpływa na poczucie własnej wartości, relacje, zdolność radzenia sobie ze stresem i adaptację do zmian. Bez emocji nie ma empatii, współpracy ani wewnętrznej równowagi. Konstruktywne radzenie sobie z emocjami polega na ich dostrzeganiu, nazywaniu i wyrażaniu w sposób, który nie rani ani nas, ani innych. To proces, który trwa całe życie – dlatego warto być wyrozumiałym zarówno wobec dzieci, jak i wobec siebie.

> ***Konstruktywne radzenie sobie z emocjami polega na ich dostrzeganiu, nazywaniu i wyrażaniu w sposób, który nie rani ani nas, ani innych.***

Emocjonalna apteczka – czego warto uczyć dziecko

Dbaj o higienę psychiczną tak jak o higienę ciała

Psychiczne urazy wymagają takiej samej uwagi jak fizyczne. Pomaga myślenie o nich przez metafory ciała: odrzucenie działa jak skaleczenie, strata jak złamanie, a uporczywe poczucie winy jak rozdrapywanie rany. Niska samoocena osłabia psychiczny „układ odpornościowy", dlatego nie warto jej bagatelizować.

Nazywaj emocje, rozmawiaj o nich i dawaj czas na refleksję

Warto uczyć się rozpoznawania i nazywania emocji — swoich i dziecka — oraz ciekawości wobec tego, co one mówią o sytuacji i potrzebach. Pomaga szukanie źródła emocji: konkretnego bodźca, słów, tonu głosu czy zdarzenia. Dobrym ćwiczeniem są rozmowy o emocjach bohaterów książek, bajek czy filmów.

Traktuj emocje jak ważne wiadomości

Emocje są jak kontrolki w samochodzie — informują, co dzieje się „pod maską". Złość sygnalizuje przekroczone granice i niezaspokojone potrzeby, smutek zaprasza do zatrzymania i regeneracji, radość daje energię i motywację, a strach ostrzega lub informuje o rozwoju. Żadna z tych emocji nie jest błędem.

Łącz emocje z sygnałami z ciała

Emocje zawsze mają swój ślad w ciele: w oddechu, napięciu mięśni czy doznaniach z brzucha. Uczenie dziecka zauważania tych sygnałów pomaga szybciej rozpoznać, co się z nim dzieje. Skurcz w żołądku może oznaczać lęk, a napięte ramiona — złość lub stres.

eprasa.pl 72ac421ae9

Pozwól emocjom przepływać

Emocji nie trzeba zatrzymywać ani odpychać — można je przeżywać. Pomagają w tym świadomy oddech, obserwacja myśli, kontakt z ciałem czy metafora chmur płynących po niebie. Warto zauważyć, czy emocje są tłumione, czy rzeczywiście doświadczane.

Nie dziel emocji na dobre i złe

Każda emocja jest potrzebna i ma sens — sam fakt jej odczuwania jest wystarczającym powodem, by ją uznać. Zaprzeczanie uczuciom dziecka nie sprawi, że one znikną, lecz że dziecko poczuje się niezrozumiane i bezradne. Zamiast „nie bój się" czy „nie smuć się" lepiej powiedzieć: „widzę, że jest ci trudno".

Bądź odpowiedzialny za swoje zachowanie

Akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde zachowanie. Można czuć złość, ale nie wolno ranić innych. Ważne jest rozróżnienie między przeżywaniem emocji a sposobem ich wyrażania — to fundament bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Ucz się regulować emocje

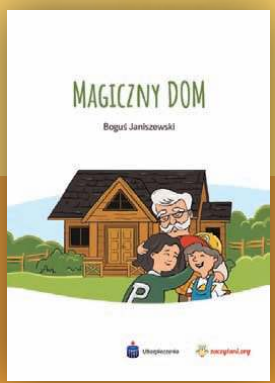
Regulacja emocji przypomina regulowanie światła lub głośności — chodzi o dostosowanie, nie o wyłączenie. Pomagają w tym oddech, ruch, relaksacja, rozmowa, kontakt z innymi i proszenie o pomoc. Trzeba pamiętać, że każda zmiana i adaptacja wiąże się z emocjami i stresem — to naturalna część rozwoju.

Na koniec warto zapamiętać jedno: to, co najbardziej wzmacnia odporność emocjonalną dziecka, to bliskość, bezpieczeństwo, zdrowe relacje, poczucie humoru, samoakceptacja i zabawa.

mgr farm. Magdalena Wojciechowska-Budzisz
farmaceutka, specjalistka w dziedzinie medycyny naturalnej oraz homeopatii.
boiron.pl

Stres i niepokój u dzieci – kiedy są normą rozwojową, a kiedy sygnałem ostrzegawczym?

Dzieci reagują na stres inaczej niż dorośli. Stres i niepokój u dzieci wynikają z intensywnego rozwoju układu nerwowego. Dziecko, wraz z wiekiem, coraz silniej doświadcza własnych emocji i potrzeb, lecz jednocześnie nadal ma bardzo ograniczone zdolności, aby sobie z nimi poradzić. Reakcje stresowe mogą się objawiać drażliwością, płaczem, wybuchami złości czy problemami ze snem i apetytem. Nadmiar bodźców, zmiany w otoczeniu, presja czy brak poczucia bezpieczeństwa również mogą zwiększać napięcie. Niepokój wykracza poza normę, gdy objawy są częste, intensywne i długotrwałe. Kluczową rolę pełni tu obecność wspierającego rodzica/opiekuna, który rozumie mechanizmy dojrzewania emocjonalnego dziecka. Dużą wartość niesie również włączenie do terapii naturalnych metod leczniczych, bezpiecznych dla dzieci, np. leków homeopatycznych lub dobranych do wieku ziół.



Na stronie **www.magicznydom.zaczytani.org** udostępniono bezpłatną publikację edukacyjną „Magiczny Dom", zawierającą bajkę, wstęp do bajkoterapii oraz artykuł o edukacji emocjonalnej dzieci.

eprasa.pl 72ac421ae9

Zaopiekowana mama w lęku

Aleksandra Sileńska
psycholożka i psychoterapeutka
w trakcie certyfikacji

Kiedy patrzę na swoje macierzyństwo z perspektywy czasu, to właśnie momenty największego lęku były dla mnie najbardziej wzbogacające. Zawsze miałam wtedy okazję się przekonać, co jest dla mnie prawdziwie ważne, na czym lub na kim mi zależy, a także co przynosi mi największe ukojenie. Nie myśl jednak, że jego doświadczanie było dla mnie łatwe! Czas, kiedy nasze serce drży z niepokoju, jest zawsze okropny, bolesny i pełen cierpienia. Doświadczając go, trudno dostrzec sens takich chwil, a myślenie o tym, że tak parszywy etap może wnieść coś dobrego do mojego życia, jest zupełnie niewiarygodne. Zupełnie tak, jakbyśmy chciały same siebie przekonać, że białe jest czarne.

Jednak bardzo ważne jest to, żebyś dostrzegła, że właśnie z trudności bierze się twoja życiowa mądrość. W takich chwilach masz okazję dobitnie poznać prawdę o tym, czego potrzebujesz, co Ci służy, jakie są twoje życiowe wartości. Dlatego zatrzymuj się na takich chwilach. Nawet teraz, czytając ten fragment, przystań i pomyśl o ostatniej sytuacji, w której obezwładnił Cię Twój lęk. Czego miałaś okazję się dzięki temu o sobie dowiedzieć? Jakie zasoby odkryłaś? Kto lub co przyniosło Ci największe ukojenie? Z czym sobie poradziłaś? Wszystkie uczucia, którymi wypełnia się nasze życie, mają dla nas jakąś ważną wiadomość. One nigdy nie rodzą się przypadkowo, żeby nas zniszczyć, zdołować, złamać. Emocje to nasi wewnętrzni strażnicy, którzy pojawiają się po to, by powiedzieć: „Hej! Osiądź. Pobądź ze sobą, bo właśnie teraz dzieje się coś, co zasługuje na Twoją uwagę. Chcemy Ci powiedzieć coś ważnego o Tobie. Coś, co pomoże Ci w życiu".

Choć może trudno Ci w to uwierzyć, lęk również pełni taką funkcję. Może nawet bardziej niż inne uczucia, bo to przecież dzięki niemu ludzkość przetrwała na naszej planecie tak długo.

Myślenie o lęku jako wartościowym towarzyszu naszego życia jest pierwszym krokiem do poradzenia sobie z nim. Niezbędnym, jednak niewystarczającym. (...) Przekonałam się o tym już w pierwszych dobach życia mojej córki, ale prawda jest taka, że niekiedy możemy go poczuć już na etapie ciąży. Często, opowiadając w gabinecie o tym lęku, wyjaśniam, że dostajemy go razem z naszymi dziećmi „w pakiecie". Jeżeli będziemy przed nim uciekać albo wpychać go pod dywan, nic dobrego z tego nie wyniknie, bo on cały czas będzie dawał o sobie znać i to w ten najgorszy sposób – obezwładniając nas, spinając nasze ciało, paraliżując na-

eprasa.pl 72ac421ae9

sze myśli, zaskakując w niespodziewanych momentach jak złoczyńca zza drzewa.

Najbardziej skuteczne, ale też najtrudniejsze w radzeniu sobie z lękiem jest konfrontowanie się z nim.

Najbardziej skuteczne, ale też najtrudniejsze w radzeniu sobie z lękiem jest konfrontowanie się z nim.

Jeśli wiesz, że w tym momencie twojego życia konfrontacja z lękiem jest dla ciebie za trudna, zrób ją etapami. Zastosuj moją ukochaną metodę krasnala i drobnymi kroczkami idź w kierunku tego, czego się boisz. Jestem pewna, że twoje życie da Ci do tego okazję. Dla mnie takim sprawdzianem jest zawsze czas chorowania moich dzieci. W momencie gdy trzymam na rękach rozpalone od wysokiej gorączki ciało mojej córki, lubię sobie czasem wyobrazić, że mój lęk patrzy na mnie jak jakiś mroczny stwór. Rozmawiam z nim wtedy w myślach, spoglądając w te jego złowrogie oczyska, i mówię: „Widzę cię i czuję, ale trzymaj się na dystans".

Wizualizacja lęku zawsze mi pomaga. To jedno z narzędzi, które otrzymałam w czasie kursu psychoterapii systemowej, i z ufnością wykorzystuję je w pracy i swoim życiu. Nie odwracam wzroku od lęku, tylko konkretyzuję go, wyobrażam sobie, by lepiej go zobaczyć i wiedzieć, z kim mam się teraz mierzyć. Robię to, bo w głębi serca wiem, że obecność tego niemiłego gościa jest normalnym elementem rozwoju nas jako rodziców.

Zawsze warto mieć gdzieś z tyłu głowy to, że lęk o zdrowie dziecka ma swoje dobre strony. Po pierwsze,

eprasa.pl 72ac421ae9

uzmysławia nam, co jest dla nas ważne, i ukierunkowuje na pielęgnowanie tej wartości na co dzień. Po drugie, jego pojawienie się jest zawsze czerwoną lampką ostrzegawczą. Dzięki niemu wiemy, że dzieje się coś, co wymaga zwiększenia naszej uważności lub podjęcia konkretnych działań.

Ale nie czarujmy się! Większość z nas kojarzy tego niechlubnego towarzysza rodzicielskiej codzienności z jego mroczną stroną. To on nierzadko leży u podstaw naszych koszmarnych wizji, w których naszemu dziecku dzieje się krzywda lub grozi mu niebezpieczeństwo. Świat zewnętrzny nieustannie podsuwa nam informacje, które jak za naciśnięciem jednego przycisku uruchamiają machinę naszych lęków. Wówczas jak grzyby po deszczu w naszej głowie wyrastają lękowe myśli typu: „A co, jeśli moje dziecko jest poważnie chore?", „Co zrobię, jeśli stanie się ofiarą przemocy?", „Tyle maluchów rodzi się teraz chorych – co, jeśli nas też to spotka?".

Pamiętaj, że czasami jedno spotkanie ze specjalistą może dać Ci nowy punkt odniesienia, który pozwoli Ci spojrzeć na siebie i swoje życie z zupełnie innej perspektywy.

To, co czujesz i myślisz w takich momentach, jest naturalne, bo kochasz i jesteś odpowiedzialna za tego małego wielkiego człowieka. Jednak jeśli lękowe wizje każdego dnia wywołują w tobie: napięcie, objawy w ciele (duszności, kołatanie serca, biegunki), kłopoty ze spaniem (bezsenność, koszmary senne), trudności z funkcjonowaniem poznawczym (pamięcią, koncentracją, myśleniem), powodują problemy z apetytem lub inne zmiany, które utrudniają ci normalne funkcjonowanie – zaopiekuj się sobą i poszukaj wsparcia.

To może być rozmowa z kimś, komu ufasz, skorzystanie z porady psychologicznej lub psychiatrycznej. Pamiętaj, że czasami jedno spotkanie ze specjalistą może dać Ci nowy punkt odniesienia, który pozwoli Ci spojrzeć na siebie i swoje życie z zupełnie innej perspektywy. Zawsze warto to zrobić przede wszystkim dlatego, że jesteś ważna i masz prawo dbać o swoje dobre samopoczucie. Przypominaj sobie o tym również z tego powodu, że lękowe napięcie może zacząć oddziaływać na Twoich najbliższych, z Twoimi dziećmi na czele. A przecież już doskonale wiesz, że dbając o siebie, dbasz o swoją rodzinę.

Opowiedziałam Ci dotychczas o kilku ważnych „sposobach na lęk". Może któryś z nich stanie się dla Ciebie skutecznym narzędziem. Podsumujmy:

Myśl o lęku jako wartościowym towarzyszu, który pojawia się po to, by pokazać, że właśnie coś naprawdę ważnego dzieje się w Twoim życiu i dlatego warto przekierować na to uwagę.

Spróbuj wizualizować lęk. Wyobraź go sobie jako jakąś osobę, przedmiot lub postać. Nadaj mu kształt, cechy, wygląd i porozmawiaj z nim. Nie udawaj, że go nie ma. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, o tym, co czujesz.

Jednak są jeszcze inne doraźne sposoby układania relacji ze swoim lękiem, po które w każdej chwili możesz sięgnąć. Testuj je, żeby zobaczyć, czy są dla ciebie wspierające. Przeczytaj poniższe rady i skorzystaj z tej, która najbardziej do ciebie przemawia:

- Zauważ, zatrzymaj się, pogadaj. Pamiętaj, że lęk jest wytworem twojego umysłu. Dlatego jeśli w twojej głowie zaczną się pojawiać myśli lękowe, zauważ je, zatrzymaj się i zadaj sobie pytania: „Co lęk chce mi powiedzieć? Dlaczego pojawił się właśnie teraz?".
- Umów go na określoną godzinę. Jeśli wiesz, że masz tendencję do zamartwiania się, przeznacz na to określony czas w ciągu dnia. Parafrazując znany cytat z księdza Kaczkowskiego, przeznacz na zmartwienia dziesięć minut dziennie, a później żyj.
- Nie rób tego, co Ci nie służy. Jeśli widzisz, że jakiś rodzaj wiadomości, przekazów potęguje Twój lęk, odsuń to od swojego życia. Nie musisz obserwować wszystkich profilów

„Zaopiekowana mama. Jak odnaleźć siebie w macierzyństwie"
Aleksandra Sileńska
WYDAWNICTWO RM

eprasa.pl 72ac421ae9

na Facebooku, portali pomocowych czy informacyjnych. Masz prawo dbać o siebie, swój spokój i zdrowie. Korzystaj z tego.

- „Uziemiaj się". Jeśli zabrniesz za daleko w lękowe myśli dotyczące przyszłości, zapuść korzenie w tu i teraz. Zadaj sobie pytania: „Czy robię wszystko, co mogę zrobić?", „Na co mam wpływ?", „Czego potrzebuję, by być spokojniejsza?".

Pamiętaj, że najważniejsze jest to, aby w danym momencie robić to, co możesz. Nie oczekuj, że lęk zniknie i nagle wszystko będzie dobrze. On przyszedł, bo był potrzebny, bo sytuacja, w której znalazłaś się Ty i Twoi najbliżsi, go do tego zobligowała. Masz prawo czuć, że jego złowieszczy wzrok wcale cię nie wspiera, ale dzięki temu, że on jest, Ty wiesz, że potrzebna jest Twoja mobilizacja do działania.

Nie oczekuj, że lęk zniknie i nagle wszystko będzie dobrze. On przyszedł, bo był potrzebny, bo sytuacja, w której znalazłaś się Ty i Twoi najbliżsi, go do tego zobligowała.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 72ac421ae9

Rodzinny wyjazd narciarski w Alpy

Jak go dobrze zaplanować i skorzystać z wyjątkowych atrakcji poza stokiem?

Łukasz Kalemba
ekspert turystyki zimowej, właściciel SkiBooking – nowoczesnej platformy umożliwiającej samodzielną rezerwację wyjazdów narciarskich online w Alpach

Zagraniczne wyjazdy narciarskie z dziećmi z roku na rok zyskują na popularności wśród polskich rodzin. Stabilne warunki śniegowe, rozbudowana infrastruktura dla najmłodszych oraz wysoki poziom szkół narciarskich sprawiają, że alpejskie kurorty coraz częściej wygrywają z krajowymi stokami. Co więcej, zimowy urlop w Alpach coraz rzadziej ogranicza się wyłącznie do jazdy na nartach - ośrodki kuszą turystów dodatkowymi atrakcjami poza stokiem, które czynią wyjazd pełnym, wielowymiarowym doświadczeniem.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 72ac421ae9

Połączenie rodzinnego charakteru wyjazdu, nauki jazdy dziecka oraz bogatej oferty poza narciarskiej wymaga jednak dobrego przygotowania. Rodzinny wyjazd narciarski powinien być planowany z myślą o dziecku, a nie podporządkowany ambicjom dorosłych. Odpowiednie przygotowanie sprawia, że ferie stają się przyjemnością dla wszystkich, a nie logistycznym wyzwaniem.

Sprzęt, plan dnia i instruktor – fundamenty udanego wyjazdu

Podstawą komfortu dziecka na stoku jest właściwie dobrany sprzęt. Narty powinny być dopasowane do wzrostu i umiejętności, a nie kupowane „na zapas". Krótsze, bardziej miękkie modele ułatwiają naukę skrętów i dają lepszą kontrolę, co przekłada się na szybsze postępy i mniejszą frustrację. Równie istotne są dobrze dopasowane buty, kask z regulacją oraz gogle zapewniające dobrą widoczność przy zmiennej pogodzie.

Planowanie dnia na stoku warto traktować kompleksowo. W wielu alpejskich kurortach zajęcia w szkółkach zaczynają się wcześnie i trwają kilka godzin, często z przerwą obiadową pod opieką instruktora. Dla młodszych dzieci najlepiej sprawdzają się krótsze, 2–3-godzinne bloki, zwłaszcza na początku pobytu. Kluczowe znaczenie ma także lokalizacja noclegu – im bliżej wyciągów lub skibusów, tym mniej zmęczenia i nerwów już od poranka. Dzieci uczą się najlepiej wtedy, gdy nie są przemęczone i nie czują presji. Elastyczny plan dnia i czas na odpoczynek są tak samo ważne jak sama nauka jazdy.

Przygotowanie dziecka i bezpieczeństwo

Zanim dziecko stanie na nartach w Alpach, warto zadbać o jego podstawową sprawność fizyczną – równowagę, koordynację i siłę nóg. Pomagają w tym proste aktywności, takie jak hulajnoga, rolki czy zabawy równoważne. Równie ważne jest nastawienie mentalne: nauka ma być zabawą, a nie wyścigiem o postępy. Upadki są naturalnym elementem procesu, a tempo może się zmieniać w zależności od pogody i samopoczucia.

Niezbędnym elementem wyjazdu jest także odpowiednie ubezpieczenie obejmujące sporty zimowe, koszty ratownictwa górskiego, transport medyczny oraz OC. Warto zadbać również o podstawowe zasady bezpieczeństwa na stoku i oznaczenie kasku dziecka numerem telefonu do rodzica.

Regeneracja i komfort po dniu na stoku

Intensywny wysiłek, niskie temperatury i nadmiar bodźców sprawiają, że dzieci męczą się szybciej niż dorośli. Regularne przerwy, ciepłe napoje, pełnowartościowe posiłki oraz odpowiedni komfort termiczny często decydują o tym, czy dziecko kolejnego dnia chętnie wróci na stok. Dobrze zaplanowany nocleg – z basenem, strefą zabaw czy miejscem do spokojnego odpoczynku – pomaga szybciej się zregenerować i utrzymać pozytywne nastawienie do całego wyjazdu.

Alpy to nie tylko narty

Coraz więcej rodzin planuje wyjazdy tak, aby połączyć naukę jazdy z dodatkowymi atrakcjami. Alpejskie kurorty oferują dziś znacznie więcej niż tylko trasy narciarskie - od wejść do wnętrza lodowców, przez nocne zjazdy i pokazy na stokach, po kulinarne doświadczenia w górskich schroniskach.

Dodatkowym atutem Alp jest długi sezon zimowy, który w wielu regionach trwa nawet do marca i kwietnia. Wysoko położone ośrodki i lodowce pozwalają korzystać z bardzo dobrych warunków narciarskich także wiosną, gdy sezon w Polsce dobiega już końca. To czas szczególnie sprzyjający rodzinom – na stokach panuje większy spokój, dni są dłuższe i cieplejsze, a nauka jazdy odbywa się w bardziej komfortowej atmosferze. Wyjazdy poza szczytem sezonu pozwalają również w pełni skorzystać z atrakcji poza narciarskich, które wiosną zyskują bardziej kameralny charakter. Lodowcowe jaskinie, oświetlone trasy saneczkowe, zimowe szlaki spacerowe, relaks w kompleksach termalnych czy kolacje w górskich schroniskach z panoramicznym widokiem stają się wówczas ważnym elementem wyjazdu, a nie jedynie dodatkiem do jazdy na nartach. Wiosenny wyjazd w Alpy to dla wielu rodzin idealny kompromis między aktywnym wypoczynkiem, a spokojem. Nadal można korzystać z bardzo dobrych warunków narciarskich, a jednocześnie cieszyć się bogatą ofertą atrakcji poza stokiem, bez tłumów typowych dla ferii. Pierwszy zagraniczny wyjazd narciarski z dzieckiem może stać się początkiem wieloletniej pasji, jeśli zostanie odpowiednio zaplanowany. Dobrze dobrany sprzęt, rozsądne tempo nauki, bezpieczeństwo oraz możliwość skorzystania z bogatej oferty zimowych atrakcji sprawiają, że Alpy pozostają atrakcyjnym kierunkiem na rodzinny wyjazd przez większą część sezonu.

Pierwszy zagraniczny wyjazd narciarski z dzieckiem może stać się początkiem wieloletniej pasji, jeśli zostanie odpowiednio zaplanowany.

Psogellum. Kompleksowa pielęgnacja dla skóry atopowej, bardzo suchej oraz ze zmianami łuszczycowymi. Jego zaawansowana formuła, zawierająca unikalny kompleks sylimaryny i fosfolipidów, wspiera regenerację skóry, zapewniając jej ulgę i komfort. Ten specjalistyczny krem tworzy na skórze ochronną warstwę, która zatrzymuje wilgoć, zapobiegając dalszemu wysuszaniu i przywracając skórze jej naturalną elastyczność. HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

Tampony Stop Hemo. Sterylne tampony z alginianu wapnia do szybkiego tamowania krwawień. W kontakcie z krwią żelują, uwalniając jony wapnia wspierające krzepnięcie i gojenie. Naturalna pomoc na krwawienia z nosa w mroźne i suche dni, w jamie ustnej oraz w miejscach trudno dostępnych. Bezpieczne i łatwe w użyciu. 29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

Nie tylko dla dzieci

Codzienne skaleczenia pod kontrolą.

Wraz z nadejściem wiosny coraz więcej czasu spędzamy na zewnątrz. Dzieci wracają na place zabaw, rowery i hulajnogi, a dorośli chętniej są w ruchu – w ogrodzie, podczas spacerów czy codziennych aktywności. Więcej ruchu oznacza jednak także większe ryzyko drobnych skaleczeń, otarć i nagłych krwawień – nie tylko u najmłodszych.

W takich sytuacjach liczy się szybka i skuteczna reakcja, a nowoczesna domowa apteczka powinna oferować pomoc dopasowaną do rodzaju urazów. Bioaktywne opatrunki Stop Hemo to innowacyjne, skuteczne i łatwe w użyciu rozwiązanie dla całej rodziny. Dostępne w formie pudru, plastrów oraz tamponów, pozwalają dobrać odpowiednie wsparcie zarówno przy drobnych, powierzchniowych skaleczeniach, jak i przy krwawieniach z nosa czy ranach w miejscach trudno dostępnych.

Opatrunki Stop Hemo są pochodzenia roślinnego, a swoją siłę czerpią z oceanów. Powstają na bazie alginianu wapnia pozyskiwanego z wodorostów morskich, który w kontakcie z raną oddaje jony wapnia i żeluje wspomagając szybkie tworzenie skrzepu, zatrzymanie krwawienia oraz naturalny proces gojenia. Powstała warstwa ochronna zabezpiecza ranę, a po ustaniu krwawienia umożliwia usunięcie opatrunku bez bólu i naruszania rany — co ma szczególne znaczenie dla dzieci.

Dzięki różnorodnym formom i gotowości do użycia opatrunki Stop Hemo sprawdzają się w codziennych, nieprzewidywalnych sytuacjach.

Dzięki różnorodnym formom i gotowości do użycia opatrunki Stop Hemo sprawdzają się w codziennych, nieprzewidywalnych sytuacjach, zapewniając poczucie bezpieczeństwa całej rodzinie — zarówno w domu, jak i poza nim.

STOP HEMO PLASTRY

STOP HEMO PUDER

STOP HEMO TAMPONY

eprasa.pl 72ac421ae9

MAMA
na zakupach

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

Golden Queen
Leggingsy ciążowe

Ocieplane i miękkie, stworzone na chłodniejsze dni. Wysoki panel na brzuch i elastyczny materiał gwarantują komfort na co dzień.
59,90 zł,
GOLDEN QUEEN,
empik.com

Regenerujący szampon
z linii Rebuild

Intensywnie odżywiająca formuła, która wzmacnia i regeneruje włosy od nasady aż po same końce. Dzięki połączeniu białek roślinnych, ekstraktów morskich i oleju z awokado skutecznie odbudowuje strukturę włosa, przywracając mu miękkość, elastyczność i zdrowy blask.
INSIGHT, insightshop.pl

Pelpasso
Wózek z wentylowaną gondolą

Z materiałem UV50, amortyzowanymi kołami i kompaktowym składaniem. Komfortowe siedzisko, duża budka i możliwość przenoszenia na ramieniu za pomocą paska przy konstrukcji.
2999 zł, BEBETTO, bebetto.eu

Nuna TRIV IX all-season
Zestaw całoroczny TRIV IX

To wysokiej jakości wózek spacerowy z gondolą, adapterem do fotelika, śpiworkiem, rękawicami i osłonami przeciwdeszczowymi, zapewniający komfort i bezpieczeństwo o każdej porze roku.
3999 zł, NUNA, nunababy.eu/pl

X-RAY SE
Nowoczesna spacerówka

Spacerówka z automatycznym składaniem, pełną regulacją oparcia do pozycji leżącej i ergonomicznym siedziskiem. W zestawie dedykowana wkładka, która otula i wspiera malucha podczas spacerów.
1119 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl

Zmywarki Miele
G 5651 SCVi Active

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

Zegarek Tweet Tweet
z kolekcji Pattern Paradise

Fioletowe ptaszki na turkusowym pasku nadają wyjątkowy styl, a edukacyjny design wspiera naukę godzin. Pogodny i użyteczny prezent, dzięki któremu każda godzina będzie radosnym ćwierkaniem.
FLIK FLAK, flikflak.com

Althan®
Pastylki do Ssania

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

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

eprasa.pl 72ac421ae9

SANPROBI® IBS krople

Bez laktozy, glutenu i białek mleka

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 zawiera naturalne masło shea.

SANPROBI, sanprobi.pl

Floradix Kindervital

Nowa owocowa formuła

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

SALUS HAUS, floradix.pl

Stop Hemo Puder

Opatrunek z alginianu wapnia w formie pudru

Zatrzymuje krwawienia i wspomaga gojenie. Naturalny, delikatny i bezpieczny od pierwszych dni życia. Praktyczny, łatwy w aplikacji. Na rany krwawiące i sączące, np. rumień pieluszkowy. Skuteczna pomoc dla Rodziców niemowląt i dzieci.

29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl

Minimalistyczne modele

od marki Australia Luxe

Oparte na oryginalnym projekcie – pozytywnie emanują koncepcją hygge, przytulnego zadowolenia, które pochodzi, powiedzmy, z wsunięcia stóp w klapki bez większego wysiłku. Fenomen marki Australia Luxe wynika z połączenia komfortu, jakości i unikalnego designu. Marka stała się symbolem wygody i zdrowego stylu życia, a jej produkty wykonane z wysokiej jakości naturalnych materiałów gwarantują trwałość.

AUSTRALIA LUXE, pittibimbo.pl/brand/australia-lux/

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

Miele TSA 523WP 8kg Active

Suszarka z automatycznym systemem zapachowym FragranceDos

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

4899 zł, MIELE, miele.pl

Nowość w serii Sonata

Osprzęt w kolorze Szary grafit

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

OSPEL, ospel.com.pl

Rampers

100% bawełny

Zapewnia komfort, oddychalność i swobodę ruchu. Bezpieczny dzięki certyfikatom, delikatny dla skóry, a także wygodny do ubierania i przewijania. Idealny na sen, spacer i na co dzień.

MILEO BABY, mileobaby.pl

Tickless Kid Pro

Ochrona na kleszcze, bez chemii

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

TICKLESS, tickless.pl

eprasa.pl 72ac421ae9

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 72ac421ae9

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

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

WEJCHEROWO

Szkoła Rodzenia Supermama,
ul. Dworcowa 5, 84-200 Wejherowo
tel. 505 091 020, 535 555 536
email: biuro@supermama.edu.pl

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

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

ŻMIGRÓD

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

eprasa.pl 72ac421ae9

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

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

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH

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

Lifting organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten nieco spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mieśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wpomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok 43 zł.

REKLAMA

eprasa.pl 72ac421ae9

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 1 (86) 2026

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 virtuala eprasa.pl

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

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

eprasa.pl 72ac421ae9

cybex
GOLD
Engineered in GERMANY Engineered in
TALOS
S LUX
MADE FOR
THE CITY &
NATURE
CYBEX-ONLINE.COM

REKLAMA

W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA

Suplement diety

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

REKLAMA

eprasa.pl 72ac421ae9