

dobra

MAMA



nr 3 (84) 2025 cena: 6 zł (w tym 8% VAT)



LAKTACJA

Co jest prawdą, a co mitem?

ZDROWA W CIĄŻY

Wywiad z Martą Stoberską

WAPŃ W DZIECIĘCZEJ DIECI

Fundament zdrowego rozwoju

JAK CHRONIĆ SKÓRĘ DZIECKA LATEM

Atopowe zapalenie skóry

SPOSOBY WSPARCIA MIKROBIOTY JELITOWEJ

Odporność a jelita

TEMAT NUMERU

Angielski

paszport do świata

Rozwój dziecka w czasie wakacji

ISSN 2080-5551 INDEXS 256013



9 772080 555251

03

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

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



tabletki
do ssania
i rozgryzania
o pysznym
truskawkowym
smaku



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

suplement diety

NAJLEPSZE KAPCIE

DO PRZEDSZKOLA I ŻŁOBKA

REKLAMA

INDOOR



SOFT SOLE

kapcie **barefoot** wykonane w całości ze **skóry premium**



@bobuxpolska



@bobuxpolska

www.bobuxpolska.pl



Od redakcji

każdego dnia wkładają serce w macierzyństwo. Naszą misją jest wspieranie, inspirowanie i towarzyszenie Wam w tej wyjątkowej roli, jaką jest bycie mamą. W tym numerze poruszamy tematy bliskie każdej rodzinie: rozwój dziecka, zdrowie, relacje, a także chwile tylko dla siebie – bo dobra mama to także szczęśliwa kobieta. Mamry dla Was wiele inspirujących i praktycznych porad, które pomogą lepiej zadbać o siebie w ciąży, a także o zdrowie całej rodziny. Podpowiadamy, jak dobierać kosmetyki bezpieczne dla kobiet w ciąży, jak naturalnie wspierać odporność organizmu oraz

co robić, by uniknąć letnich urazów i ugrzyżeń kleszczy. Nie zabraknie też smacznych pomysłów na zdrowe grillowanie, z myślą o przyszłych mamach i ich najbliższych. Wierzymy, że dobre samopoczucie zaczyna się od świadomości i troski – dlatego dzielimy się wiedzą, doświadczeniem i sprawdzonymi poradami. Ciężymy się, że wspólnie tworzymy przestrzeń pełną wsparcia, zrozumienia i codziennej siły. Dziękujemy, że jesteście z nami! Z ciepłymi pozdrowieniami,
Redakcja „Dobrej Mamy”

Kochani rodzice!

Lato to czas, w którym chcemy czuć się lekko, zdrowo i bezpiecznie – zarówno dla siebie, jak i dla naszych bliskich. Z radością oddajemy w Wasze ręce 84. numer „Dobrej Mamy” – magazynu stworzonego z myślą o kobietach, które

Nasi eksperci



Marta Stoberska
 Terenka personalna,
 autorka poradnika
 „Zdrowa w ciąży i po porodzie”



Dagmara Nowak-Barańska
 Kosmetykolog, założycielka
 Beauty Lounge Daga Nowak



Monika Dorenda-Czuchaj
 Położna, certyfikowany
 doradca laktacyjny –
 ekspertka marki Mama i ja



dr Ewa Miśko-Wąsowska
 Pediatra współpracująca
 z Fundacją Nutricia
 1000dni.pl



**dr n. med.
 Izabela Jastrzębska**
 Pediatra



Halina Dudek
 Ekspert
 BebiProgram.pl



**dr n. med.
 Natalia Stefanik**
 Ekspertka marki
 Elygidium



Damian Dzielwiatowski
 Dietetyk Grupy
 LUX MED



Monika Karlikowska
 Koordynator działań edukacyjnych –
 Informacyjnych Programu
 Profilaktyki Chorób
 Odleszczających NIGRR



lek. Krzesimir Sieczych
 Specjalista ortopedii
 ze Szpitala Carolina,
 Grupy LUX MED



Adrienne Landry
 Meliodolżka i ekspertka
 platformy Novakid



Marta Klecha
 Ekspertka marki ABC
 Design Polska



Letnie zabawki w ogrodzie

[Z Costway.pl](https://www.costway.pl)

REKLAMA



[/costwaypl](https://www.facebook.com/costwaypl)



[/costwaypl](https://www.instagram.com/costwaypl)





22

Spis treści

NUMER 84 / lipiec 2025

Temat numeru

68 **Język angielski**
Paszport do świata.

Newsy

8 **co? gdzie? kiedy?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.

77 **Kacik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

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

Niezbędnik

10 **Dotyk Beauty**
Twoje kompendium piękna!

14 **Piknikowe Love**
Co warto zabrać na piknikową przyrodę?

26 **Rodzinny Look**
Moda dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

16 **Zdrowa w ciąży**
Wywiad z Martą Stoberską.

18 **Witaminy w ciąży**
Które i kiedy suplementować?

22 **cięża - radości i wyzwania**
Zmiany skórne u przyszłej mamy.

Strefa dziecka

28 **Letnie zapalenie skóry u dziecka**
Jak rozpoznać, leczyć i zapobiegać?

36 **Wapń w dziecięcej diecie**
Fundament zdrowego rozwoju.

42 **Niedobory witamin u dzieci**
Co powinni wiedzieć rodzice?

46 **żelazo u dzieci**
Jak mądrze podawać?

50 **Jak dbać o zęby dzieci?**
Kluczowe zasady higieny jamy ustnej najmłodszych.

Strefa mamy

32 **Laktacja**
Co jest prawdą, a co mitem?

40 **mikrobiota jelitowa**
Sposoby wsparcia u niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego.

Strefa rodziców

38 **odporność dzieci**
Jak wspierać ją przez cały rok?

56 **grilowanie z maluchem?**
Tak, ale z głową!

60 **uwaga, kleszcze!**
Niepozorne, ale groźne.

64 **Jedź ostrożnie!**
Co zrobić, gdy dziecko się przewróci?

72 **wózek idealny**
jaki wybrać?

Sprawdzone przez mamy

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

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

60



babybrezza®

we make parenting easier



REKLAMA



Idealna
butelka mleka
w kilkanaście
sekund

Ekspres do mleka
FORMULA PRO ADVANCED
dostępny aż w 4 kolorach:

- Dzięki Formuła Pro Advanced mleko dla Twojego malucha będzie:
- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone



Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka
Formuła Pro Advanced



KIDS' TIME STAR
Winner



Znajdziesz nas na:

 babybrezza_polska

 www.babybrezza.pl

Co słychać?

FILMOWE LATO
W Multikino



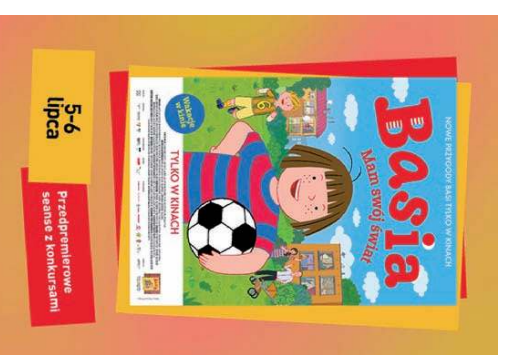
Szukasz informacji
o ciekawych warsztatach,
eventach, targach
dla rodziców i dzieci?
Przedstawiamy
najistotniejsze informacje,
którymi warto się
zainteresować.

ZABIERZ W WAKACJE DZIECI DO MULTIKINA!

Zakończysz się rok szkolny, a wraz z nim rozpocznie się wakacje! Przez kolejne dwa miesiące w Multikino będzie można zobaczyć premierowo wiele filmów familijnych i animacji, między innymi: „Śmierć: Wielki Film”, „Pan Wilk i spółka 2” czy

„O psie, który jeździł koleją 2”. W lipcu i w sierpniu warto odwiedzić Multikino całą rodziną. Zarówno najmłodszy, jak i ci nieco starsi z pewnością znajdą coś dla siebie.

multikino.pl

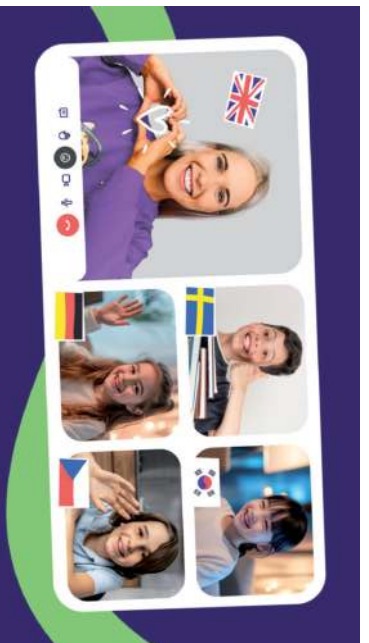


BASIA. MAM SWÓJ ŚWIAT

- przedpremierowe seanse dla dzieci
w kinach Hełos -

Hełos prezentuje najnowszą odsłonę serii o bohaterce, która nigdy nie może narzekać na nudę. Animacja „Basia. Mam swój świat” ukazuje zabawne przygody dziewczynki i nawiązuje do sytuacji bliskich dzieciom. Sieć zaprasza na przedpremierowe seanse filmu z konkursami.

helios.pl



WORLD KIDS ACADEMY NOVAKID

międzynarodowe lekcje konwersacyjne
Opis: Grupy dzieci z różnych krajów spotykają się online, by ćwiczyć angielski w praktyce. Interaktywne zajęcia tematyczne w formie rozmowy i zabawy.

novakid.pl

XXIV EDYCJA KONKURSU ŚWIAT PRZYJAZNY DZIECKU

Właśnie rusza XXIV edycja tego wyjątkowego projektu – konkursu, który z roku na rok zyskuje na znaczeniu nie tylko wśród producentów i twórców, ale przede wszystkim wśród rodziców, pedagogów, mediów, wszystkim, którym bliski jest świat przyjazny dziecku! en konkurs to wybór sercem i rozumem. Aktywny konkurs to wspólna kapłuka, doświadczenie naszej organizacji oraz marka samego konkursu!

swiatprzyjaznydziecku.pl



24 EDYCJA
KONKURSU





„ŚWIADOMA MAMA” DARMOWE WARSZTATY I WEBINARIY

Dołącz do Świadomej Mamy na DARMOWE warsztaty i webinariuszy zdobądź wiedzę od lekarzy i specjalistów z całej Polski i przystępuj się na świadome, spokojne i pełne miłości rodzicielstwo. Zapisz się już dziś!

wbswiadomamama.pl/harmonogram24



„KAPITAN WARSZAWĄ POWRACA DO STOLICY”

– Cykl bezpłatnych pikników dla warszawskich rodzin –

Ulubieniec warszawiaków, kapitan Warszawa, wkrótce wyruszy w kolejną trasę po stołecznych dzielnicach. Od końca maja do połowy września mieszkańcy stolicy mogą wziąć udział w serii bezpłatnych pikników rodzinnych organizowanych przez Fundację Zwalczyć Nudę we współpracy z m.st. Warszawa.

zwalczynude.pl



NOVAKID

– kurs języka angielskiego online dla dzieci (4–12 lat) –

Indywidualne lekcje angielskiego online z native speakerami. Zabawa, gry i nauka w formie dopasowanej do wieku dziecka – bez wychożenia z domu!

novakid.pl



„DZIECI WIELOJĘZYCZNE – NIEZWYKŁA HISTORIA ZWYKŁEJ RODZINY”

– Martyna Górnik – Pełech –

On – Polak. Ona – Polka. Chcą podarować swoim dzieciom cały świat. Wpadają na szalony pomysł: wydrwają maluchy w wielu językach! Śpiewają po hiszpańsku, czytają po angielsku, zatrudniają obcojęzyczną opiekunkę i zanurzają dzieci w kolorowym, wielojęzycznym świecie. Ich prawdziwa historia to dowód, że z miłości i odwagi rodzą się najpiękniejsza przygoda. „Dzieci Wielojęzyczne” – książka, która inspiruje!

martynagornikpelech.pl



„POZNAJĘ ŚWIAT I PRZYRODĘ”

– Bogumiła Zdrojewska –

Je li kropki ma biedronka? Które zwierzęta wykluwają się z jaj? Z ilu planet składa się Układ Słoneczny? Jak powstaje cień? Co zrobić, by oszczędzać wodę? Dzieci cięgle zadają pytania, ponieważ są ciekawe świata i chętnie uczą się nowych rzeczy, a przy tym traktują naukę, jak zabawę. Pomóż dziecku w odkrywaniu otaczającego je świata, wykorzystując elementy nauki metodą Montessori. W tej książce znajdziesz piękne ilustracje i różnorodne ćwiczenia, które nie tylko poszerzają wiedzę dziecka o przyrodzie, lecz także pomagają mu w nauce pisania, wzbogacają język i rozwijają myślenie matematyczne.

rm.com.pl



„RUCHOME ELEMENTY. GDZIE JEST MOJA MAMA?”

– Praca zbiorowa –

Każda książka opowiada krótką historię jednego uroczego zwierzątka. Czytając historię, można rozmawiać ruchowymi elementami zamieszczonymi w książce. Ciepłe ilustracje i sympatyczny tekst przynoszą dziecku do pięknego świata bajek.

gwfolks.pl



Morelowa pianka

Naturalna, kremowa pianka do mycia twarzy o morelowym zapachu. Skutecznie oczyszcza, wygładza i rozświetla cerę. Wydalina, do codziennego stosowania dla każdego typu cery.

Morela – Pianka do mycia twarzy, MINISTERSTWO, ministerstwo.pl

Oczyszczanie skóry wrażliwej

Hipoalergiczny żel z kwasem hialuronowym i zbilansowa do opatentowana formułą SENSIBIOM, kojący, nawilżający, bez kompozycji zapachowych, bezpieczny dla oczu i skóry po zabiegach. Dba o mikrobiotę skóry.

PHYSIOPURIC-GEL, PHARMACERIS A, pharmaceris.com



Dotyk Beauty

Twoje kompendium piękna!

Kosmetyki stanowią nieodłączny element codziennej pielęgnacji i makijażu wielu kobiet. W dynamicznie rozwijającym się świecie beauty szczególnie uwagę zwraca się na skład, skuteczność działania oraz dopasowanie produktów do indywidualnych potrzeb skóry. W naszym przeglądzie zaprezentowano wybrane kosmetyki dedykowane kobietom – zarówno nowości rynkowe, jak i sprawdzone klasyki.



DESIGNED BY FREEPIK



Serum ujędrniające

Serum przeciwdziała 5 głównym objawom starzenia wpływając na poprawę jędrności, elastyczności, prawidłową konturę twarzy i redukcję zmarszczek, a dodatkowo zapewnia wzmocnienie bariery hydrolipidowej skóry. W formułę serum kryją się egzozosomy z gorzkiego melona oraz wycoąg z Acnetha oleracea. BEAUTYLAB Serum ujędrniające z egzozosomami, 49,99 zł / 30ml, MIVA COSMETICS, myacosmetics.com

Zadba o rzęsy

Mascara pielęgnacyjna dermena Lash wzmacnia i regeneruje rzęsy, hamuje ich nadmierne wypadanie oraz wspomaga proces ich wzrostu. Zapewnia rzęsom odpowiedni, twardy makijaż, poprawiając ich kondycję i przywracając zdrowy wygląd. Dermena Lash, DERMEINA, dermenalab.com



glami!^{natur!}



REKLAMA



Kosmetyki testowane
dermatologicznie



Do 97% składników
pochodzenia naturalnego

Kosmetyki Natur Glam dostępne na: herbapol.net





Mleczko-serum

Formuła 2 w 1 łączy brązujące mleczko i hialuronowe serum – cząsteczki usieciowanego kwasu hialuronowego zapewniająa skórze intensywną i długotrwałą nawilżenie, a składniki brązujące działają stopniowo, zapewniając naturalny efekt opalenizny już po pierwszej aplikacji, z każdą kolejną – staje się ona coraz bardziej intensywna. Mleczko-serum ma lekką konsystencję, szybko się wchłania i nie obciąża skóry.

Brązujące mleczko-serum do ciała BodyBoom Bronze, ok. 30 zł/140 ml, BODYBOOM, bielanda.com



Balsamy, toniki, tusze, olejki, czyli kosmetyki, które zadbają o Twoją skórę i podkreślą urodę!

Znajdź swoje flow

Atrybut kobiety, która tworzy własną historię. Dzięki nim poczujesz, że masz wszystko, czego potrzebujesz, by odnaleźć swoje flow i zacząć spełniać najśmielsze marzenia. Day'LightFull to te chwile, w których jesteś skupiona na sobie i swoim celu. Perfumy Day'LightFull, 229 zł, PHLOV, phlov.com



Walczą z rozstępami

Bezpieczny w ciąży, łagodni świe-dzenie, uelastycznia skórę i wspiera walkę z rozstępami. Stworzony przez mamy, dla mam. Naturalny balsam na rozstępy Hagi MAMA, HAGI, hagi.com.pl



Nawilżający i świeży

Kosmetyczny tonik de-stress do każdego rodzaju skóry. To połączenie składników aktywnych pochodzenia naturalnego w płynnej, lekkiej formie. W serii: kremnaska do twarzy, balsam do ust, peeling-puch 2 w 1, mus do ciała, szampon, żel pod prysznic i do kąpielii, odżywka do włosów. Pojemność: 190 ml, dostępny w sklepach Złota dla Ciebie i na www. Nawilżający i świeży tonik do twarzy, ZIAJA, ziaja.com



DESIGNED BY FREEPIK



DESIGNED BY FREEPK

Piknikowe LOVE

Chłodne i deszczowe dni powoli stają się wspomnieniem, a ich miejsce zajmują przyjemne, słoneczne chwile! To doskonały moment, by otworzyć sezon piknikowy w pełnym stylu. Co warto zabrać na taką wyprawę? Na jakie akcesoria warto postawić? Sprawdź nasze propozycje, które uczynią każdą piknikową przygodę jeszcze przyjemniejszą!

Na chłodniejsze dni

Od zewnątrz i wewnątrz mięka 100% bawełna. W środku laminacja, która ogranicza przemakanie. Regulowane za pięcie – dwie pozycje 30-35 cm. Sliniaczek może służyć również jako chusta, apaszka/ szalczek na chłodniejsze dni lub jako stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów). Sliniaczek bawełniany/ apaszka, 10,95 zł. SIMED PPH, simed.pl



Idealne miejsce do zabawy

Ta solidna plastikowitca z drewna jodłowego to nie tylko źródło niekończącej się zabawy dla dzieci, ale także gwarancja bezpiecznej i trwałej konstrukcji. Zdejmowalny balдахim zapewnia ochronę przed słońcem i deszczem, podczas gdy wbudowane ławki i praktyczna konstrukcja bez dna sprawiają, że to miejsce stało się idealne do wspólnych przgód. Zadzadzana plastikowitca dla dzieci, COSTWAY, costway.pl



Na piknik i na plażę

Parasol ogrodowy w stylu hawajskim, wykonany z wysokiej jakości materiałów, zapewnia doskonałą ochronę przed słońcem i jest łatwy w transporcie dzięki dołączonemu pokrowcowi. Idealny na plażę, do ogrodu lub na piknik. Parasol ogrodowy plażowy w stylu hawajskim, COSTWAY, costway.pl



Idealny dodatek do stroju

Uroczy, pleciony kapelusz z szerszym rondem. Ma naturalny słonkowy kolor, ozdobiony kolorowymi pomponkami oraz koronkową lamówką ze słonki. Wygodny do noszenia i perfekcyjnie wykonany. Na obwód głowy do 52 cm. Kapelusz słonkowy, Michała, 79 zł, SOUZA, souzaz.pl



Idealny na piknik

Mamy koszyk piknikowy dla 2 osób z komorą na butelki. Na wyposażeniu znajdują się zarówno sztućce, szklarki i talerze jak i niewielka komora termiczna. Wygodna wkliniowa rękojeść ułatwia bezpieczne przenoszenie. Koszyk piknikowy Gilio Carmobio, 729,90 zł, CILIO PREMIUM, galeriatronka.pl



Rowerek 4 w 1

To wszechstronny pojazd, który można przekształcić z rowerka Diegowego w model z pedałami lub rowerek do pchania przez opiekuna. Rowerek przeznaczony jest dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat. Rowerek trójkołowy 4 w 1 dla dzieci niebieski, 239 zł, COSTWAY, costway.pl

Zabawki dla dzieci w każdym wieku znajdziesz

na **Costway.pl**



/costwaypl



/costway.pl



**COST
WAY**

REKLAMA

Zdrowa w ciąży

Wywiad z Martą Stoberską



Marta Stoberska
Trenerka personalna,
autorka poradnika
„Zdrowa w ciąży i po porodzie”.

O tym, jak bez presji zadbać o siebie w ciąży i po porodzie, rozmawiamy z Martą Stoberską, trenerką personalną, autorką poradnika Zdrowa w ciąży i po porodzie, która oprócz tego, że buduje zdrowe nawyki u swoich podopiecznych, to leczy młode matki z wyrzutów sumienia... bo sama jest matką i wie, jak to bywa, kiedy chcemy zrobić coś dla siebie, ale dziecko ma inne plany.

„Dobra Mama”: U młodych mam bardzo często pojawia się presja idealnej figury tuż po porodzie. Bardzo często kobiety, które dopiero co urodziły dziecko, chcą mieć płaski brzuch. Często nawet ich najbliższe otoczenie ocenia i komentuje ich wygląd. Jako trenerka mówi Pani, że pomaga kobietom bez presji zadbać o siebie w ciąży i po porodzie. Jak ważne jest zatem podejście bez presji i od czego zacząć?

Marta Stoberska: Sama chciałabym wiedzieć, jak nie dawać dojść do głosu tym diabełkom, które siedzą nam na rami-

nach i tylko czekają na nasze chwile słabości, by zlieniacka uderzyć: „Coo... twoje ko-

leżanki już płaskie brzuchy, a ty dalej fura kilogramów do zgubienia?” ;) Całkiem szczerze przyzna-

ję się do tego, że nieestety sama miewalam tuż po porodzie takie myśli, ale ciężko pracowałam (nad głową), by się ich wyzbyć. I właśnie od głowy polecam dziewczynom zawsze zaczynać. Nie tłumaczyć się nikomu z tego, że brzuch wystaje. Nie negocjować ze sobą, że „jak się skończy poróg, to od razu biegam”. Nie stawiać się w pozycji ofiary, bo tak się składa, drogie mamuski, że Wy to akurat jesteście bohaterkami, a nie ofiarami. Przewrotnie więc mówię: startujemy z naprawianiem od głowy i naszego podejścia – potem reszta.

„DM”: Pórog to trudny moment w życiu kobiety. Czy to jest już czas na wykonywanie ćwiczeń?

M. S.: Tak. W pobogu można (i warto!) zacząć ćwiczyć. Oczywiście nie ma to nic wspólnego z wytkrokami czy bieganiem, niemniej jednak taka aktywność jest fajną bazą do powrotu do zdrowia i formy

sprzed ciąży (i nie mówię tu o formie jako rozmiarze). W pierwszych dniach po porodzie głównie oddychamy, uruchamiamy miednicę. To nie jest nic męczącego ani absorbującego. Dodam jednak, że (tu znówu ta głowa!) jeśli odczuwany spadek nastroju, nie mamy siły ani ochoty na jakikolwiek ruch – warto rozważyć odroczenie ćwiczeń o kilka dni.

„DM”: Na czym polegają ćwiczenia przeciwwzkrzepowe tuż po porodzie, o których ostatnio coraz częściej się mówi? W czym mają one pomóc i czy są skomplikowane?

M. S.: Ćwiczenia przeciwwzkrzepowe – jak sama nazwa mówi – mają zapobiegać tworzeniu się zakrzepów. Po porodzie nasze ciało wchodzi na najwyższe obroty i robi wszystko, żeby się nie wykrywawić – to całkowicie naturalne. W związku z tym wzrasta krzepliwość



krwi, co w połączeniu z ograniczoną aktywnością (wiadomo, odpoczynek po poro-dzie jest absolutnie potrzebny!) może nie-sięty sprzyjać powstawaniu zakrzepów.

Dlatego właśnie ruch – nawet minimal-ny – jest tak ważny. Szczególną uwagę po-winny na to zwrócić kobiety po cesarskim cięciu, bo przy operacji ryzyko zakrzepicy rośnie jeszcze bardziej. Jak wyglądają takie ćwiczenia? Są bardzo proste: chodzi o to, by poruszać nadgarstkami, pokręcić koła stawami skokowymi, unosić raz jedną, raz drugą rękę. Te ćwiczenia powinny iść w pa-rze z pionizacją (w przypadku cesarskiego cięcia: najpierw ćwiczenia przeciwwakrze-powe, potem pionizacja).

„DM”: Od jakich aktywności można zacząć ćwiczenia po porodzie?

M. S.: Od takich, które nie boją :) Zappa-wne niejedna mama, czytając teraz to zda-nie, wspomni ten „super przyjemny” ból w okolicy białzy po nacięciu kroczka albo ce-sarskim cięciu, br! Tak jak wspominałam w odpowiedzi na pierwsze pytanie – naj-pierw startujemy lekko. Oddychamy, koky-szamy miednicą, unosimy naprzemiennie raz jedno, raz drugie ramię w pozycji leżą-

cej. Jeśli nic nie dolega warto wyjść na spa-cer. Na początku polecam zacząć od nie-wielkich dystansów, nie oddalać się 5 km od domu.

„DM”: A co w momencie, gdy nie by-łyśmy aktywne ani przed ciążą, ani w czasie jej trwania?

M. S.: Brutalnie, ale prawdziwie: można wtedy na spokojnie zacząć do końca pobogu, a następnie zainwestować w wi-zytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej (i w moją książkę, oczywiście!), by uczyć się ruchu od podstaw. Wszystkiego można się nauczyć – bez względu na to, z jakiego pułapu startujemy.

„DM”: Jak ważne jest rozluźnienie mięśni po ciąży?

M. S.: Jest mniej ważne niż ich wzmocnie-nie. Często wydaje nam się, że jak się roz-ciągniemy, to ból minie, a tu zork – ulga jest tylko chwilowa. Dlaczego? Bo mięśnie zbyt szybko rozluźnianie nie mają siły utrzymy-wać naszej sylwetki w pionie. Skutkuje to np. zbyt wypiętym brzuchem i pupą (pogłę-biona lordoza lędźwiowa), okrągłymi plecami albo kolanami skierowanymi do środka.

Owszem, rozluźnianie jest ważne, ale za-wsze na pierwszym miejscu będzie świa-dome wzmocnianie.

„DM”: Co robić, aby młodej mamie nie bolały plecy, gdy podnosi dziecko z łó-żeczka czy na dalszym etapie z fotelika do kamienia?

M. S.: Pomyślcie o ergonomii. Nie schyla-my się z zaokrąglonych pleców, tylko ugi-namy kolana, by znaleźć się bliżej dziecka, który mamy podnieść. Jeszcze raz wspo-mnę o wzmocnieniu: ćwiczymy grzbiet i core (mięśnie wewnętrzne i zewnętrz-ne brzucha) – to zdecydowanie ułatwi ma-mom inny proces rozkładania siły podczas dzwigania bobasków.



„Zdrowa w ciąży i po porodzie. Mama w formie”
Marta Sobieszka
WYDAWNICTWO RM

 Chiesi

30 kapsułek
Pełny miesiąc stosowania



90 kapsułek
Aż 3 miesiące stosowania



Żelazne wsparcie w macierzyństwie

Mamo, wspieraj swoją dietę żelazem. **Sprawdź Innofer Kapsułki**

Innofer[®]
kapsułki

Suplement diety

Więcej informacji



CHIESI/AWA/INN/01/01/2025

Suplement diety. Nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zbilansowanej i zróżnicowanej diety.

gfhasa.pl?o=28699638

REKLAMA



WITAMINY w ciąży

***Które i kiedy
suplementować?
Położna wyjaśnia***

Zapotrzebowanie na witaminy znacznie wzrasta, gdy jesteś w ciąży. Tycy się to również mianerałów i innych składników odżywczych. Choć każda przyszła mama stara się odżywiać zdrowo, sama dieta może nie wystarczyć, aby dostarczyć organizmowi odpowiednie dawki pożądanych substancji. Specjaliści zalecają przyjmowanie różnych suplementów zawierających między innymi witaminę D3, czy kwas foliowy.

Witaminy w ciąży – najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników

Suplementacja składników odżywczych u kobiet ciężarnych jest niezwykle istotną kwestią, choć jednocześnie budzi wątpliwości u niektórych mam. Największy problem dotyczy najczęściej tego, jaki preparat wybrać oraz jakie dawki mają zawierać witaminy ciążyowe. Eksperci z Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego rozwiewają wszelkie wątpliwości i wydadają regulaminie rekomendacje dotyczące suplementacji w okresie ciąży. Co pewien czas wydawane są aktualizacje, aby wszelkie zalecenia były zgodne z najnowszymi doniesieniami medycznymi i naukowymi. Najnowsze z nich pochodzą z lipca 2020 roku.

- Polscy specjaliści do spraw ginekologii i położnictwa wskazują, że:
- dieta w ciąży stanowi niezwykle ważny filar zdrowego rozwoju płodu;
 - rutynowa suplementacja preparatami takimi jak multiwitamina nie jest zalecana;
 - Polki powinny przyjmować suplementy zawierające: jod, witaminę D, kwas foliowy oraz kwasy omega (z DHA);
 - zdrowe Polki nie muszą suplementować żadnych innych składników, jeśli nie cierpią na niedobory.

Suplementacja witaminy D3 – dlaczego warto?

Z uwagi na szerokość geograficzną, w której leży Polska, całe nasze

społeczeństwo jest narażone na niedobory witaminy D3 (cholekalcyferolu). Zatem ryzyko to obejmuje również kobiety ciężarne. To właśnie one powinny szczególnie zadbać o utrzymanie odpowiedniego poziomu witaminy D. Wywiera ona bowiem bardzo duży wpływ na organizm. Wpływa między innymi na gospodarkę fosforanowo-wapniową organizmu, a więc tym samym wspiera mineralizację kości. Ponadto, cholekalcyferol odpowiada za poprawne funkcjonowanie układu odpornościowego, endokrynnego, nerwowego i mięśniowego. Niedobór witaminy

- D3 w ciąży może:
- niekorzystnie wpływać na wzrost płodu;
 - prowadzić do opóźnionego rozwoju u dziecka;
 - zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy ciążyowej;
 - zwiększać ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego;
 - zwiększać ryzyko urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową;
 - może prowadzić do rozwoju krzywicy i astmy u dziecka.

Rekomendacje PTG w sprawie stosowania witaminy D3 w ciąży

- Najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji cholekalcyferolu w czasie ciąży zalecają:
- dostosowywanie dawki suplementu z witaminą D3 do stężenia cholekalcyferolu oznaczonego z krwi;
 - kobiety prawidłowym BMI u których nie stwierdza się niedoborów, powinny przez całą ciążę, połóg i okres laktacji przyjmować 1500-2000 IU witaminy D3/dobę,
 - kobiety z BMI<30 powinny suplementować dawkę 4000 IU witaminy D3/dobę.

Suplementacja kwasu foliowego w ciąży – o tym nie zapomnij!

Kwas foliowy ma wiele imion. Niektórzy nazywają go kwasem listnym – z łaciny folium to właśnie liść. Inni używają jako nazwy witaminy B9, B11

oraz M. Jest to rozpuszczalny w wodzie folian, szczególnie istotny w czasie ciąży. Suplementacja kwasu foliowego zapewnia prawidłowy rozwój cewy nerwowej płodu, która stanowi załączek dwóch najważniejszych struktur: mózgu i rdzenia kręgowego. Preparat kwasu foliowego warto przyjmować jeszcze na etapie przygotowań do ciąży. Zarodek bowiem często jest narażony na niedobory na etapie, kiedy niewiele z nas zdaje sobie w ogóle sprawę z tego, że

Suplementacja kwasu foliowego zapewnia prawidłowy rozwój cewy nerwowej płodu, która stanowi załączek dwóch najważniejszych struktur: mózgu i rdzenia kręgowego.

jest w tym cyklu doszło do zapłodnienia. Koniecznie rozpozniej suplementację minimum 3 miesiące przed planowanym zajściem w ciążę. Kwas foliowy znajdziesz w wielu produktach, zarówno roślinnych, jak i mięsnych. Szczególnie bogaty w ten składnik jest szpinak, sałata i kapusta, ale również strączki, buraki, pomidory, orzechy, słonecznik, drożdże, jaja, czy wątroba.

Rekomendacje PTG w sprawie suplementacji kwasu foliowego w ciąży

- Suplementacja kwasu foliowego przez kobiety ciężarne powinna wyglądać następująco:
- każda kobieta w okresie rozrodczym powinna przyjmować kwas foliowy



Oryginalna receptura

Cukierki Melsowe firmy Reuter zawierają naturalny ekstrakt z melsy. Melsa pomaga w zachowaniu spokoju, sprzyja poczuciu odprężenia umysłowego oraz poprawia trawienie i łagodzi bóle menstruacyjne. Po mistrzowskiemu potrafią dojść do siebie. Cukierki ziołowe firmy Reuter to wieloletnia tradycja i oryginalna receptura. Dostępne w aptekach i zielarniach. Cukierki Melsowe. REUTER, Izakpol.pl

- w dawce 0,4 mg/dobę;
- kobiety bez dodatkowych czynników ryzyka będące w I trymestrze ciąży (do 12. tygodnia ciąży) powinny przyjmować 0,4-0,8 mg kwasu foliowego na dobę;
- ciężarnym bez dodatkowych czynników ryzyka w II i III trymestrze zaleca się stosowanie 0,6-0,8 mg/dobę;
- pacjentki z dodatnim wywiadem w kierunku wad wrodzonych u płodu (szczególnie wad cewy nerkowej) powinny przez minimum 4 tygodnie przed planowanym porodem i do skończonego 12. tygodnia ciąży powinny stosować 4mg kwasu foliowego na dobę;
- kobietom ciężarnym z grupy podwyższonego ryzyka na 3 miesiące przed ciążą, przez całą ciążę;

Suplementacja witamin w ciąży jest bardzo ważnym aspektem, o którym nie powinnaś zapominać, ani lekceważyć

żę, pokóg oraz okres laktacji zaleca się przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 0,8 mg na dobę.

Wspomniana grupa ryzyka obejmuje kobiety:

- stosujące leki: metotreksat, metforminę, sulfadiazynę, cholestyraminę lub leki przeciwpadaczkowe;
- z BMI wyższym niż 30 kg/m² ;
- stosujące używki (papierosy, alkohol, narkotyki, nadużywające leki);
- po przebytej operacji bariatrycznej;

- chorujące przed ciążą na cukrzycę typu I lub II;
- cierpiące na choroby przewodu pokarmowego (celiakia, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna);
- z niewydolnością nerek lub/i wątroby.

Jak widzisz suplementacja witamin w ciąży jest bardzo ważnym aspektem, o którym nie powinnaś zapominać, ani lekceważyć. Dieta oraz badania w czasie ciąży również pomagają szczególnie w tym okresie. Pamiętaj również, aby nie stosować żadnych suplementów oraz leków bez uprzedniej konsultacji z położną lub lekarzem prowadzącym twoją ciążę!

Tekst: Spokojnie o ciąży,
spokojnieociązy.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Sila natury dla Ciebie i Maluszka

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

www.nhinstitute.pl

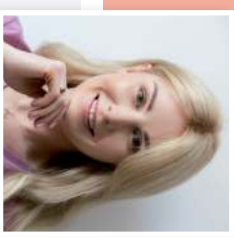


Ciąża – radości i wyzwania

Zmiany skórne, które mogą pojawiać się u przyszłej mamy

Dagmara Nowak-Barańska

Kosmolog, założycielka krakowskiej Kliniki Kosmologii i medycyny estetycznej Beauty Lounge Daga Nowak, „świeżo upieczona” mama



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



Wszystkiemu winne hormony

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

Wysuszenie skóry

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

Zmiany trądzikowe

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

REKLAMA

Vagical®

naturalna
pomoc
w infekcji
intymnej



Naturalny lek z wyciągiem z nagietka lekaskiego o kompleksowym działaniu: przeciwbzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.

Vagical – globulki, 10 sztuk.

Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg.

Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.

Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

- ✓ Działła przeciwbzapalnie na objawy infekcji intymnej (świąd, upławy, pieczenie i zaczerwienienie okolic intymnych);
- ✓ Działła regenerująco w otarciach błony śluzowej pochwy, po zabiegach ginekologicznych, chemio i radioterapii;
- ✓ Działła w miejscu podania (brak interakcji z innymi lekami). Nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy.

OPRAC. 10.2023

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

Kompleksowe działanie z produktami

z serii **Vagical PROTECT**:

ŻEL

nawilżająco-ochronny

na wewnętrzne narządy
 płciowe kobiet

PIANKA

do higieny intymnej



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

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

www.vagical.pl

Obrzęki limfatyczne i cellulit

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

Dopiero po trzech miesiącach od siebie panie na dokładną analizę i stworzenie poporodowego beauty planu.

aby kobieta nie musiała wybierać zabiegów samodzielnie. W profesjonalnych gabinetach kosmetycznych czy medycyny estetycznej pracują specjaliści często dedykowany specjalnie ciężarnym. Warto skonsultować się właśnie u tego typu specjalistów, do końca cyfrowej analizy skóry, sprawdzić, co dzieje się w skórze właściwej, zobaczyć, jak wygląda przepływ naczyni i jak głęboko

zlokalizowane są prze-

barwienia, a wreszcie ustalić plan działania w ramach możliwości czasowych i finansowych danej kobiety. Trzeba skupiać się na

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

liniach produktów typu sensitive, hydrobarierowych, które wzmocniają zarówno skórę wrażliwą, jak i naczyniową. Stawiajmy na produkty niepodrażniające, a intensywnie

kojące naszą skórę. Najtrudniejsze do pracy z punktu widzenia kosmologa są zmiany trądzikowe. Na szczęście ich zaostroszenie bardzo często łagodnieje, kiedy kobiecie udaje się odbudować płaszcz hydrolipidowy. To dlatego jego odbudowa powinna

być podstawą wszelkich dalszych działań. Jeśli natomiast mowa o ciele, "królową" zabiegów w tym czasie jest drenaż limfatyczny, a więc popularna endermologia. Wybrać trzeba gabinety pracujące na endermologii o charakterze medycznym, a nie na jej tanich, nieprzebadanych zamiennikach.

Generalnie w ciąży trzeba zwracać uwagę na sprężę, z użyciem których zabiegi są wykonywane, nie wybierając tych, które emitują jakakolwiek energię do ciała. Choć urząd-

zenia medyczne oferują programy dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży, ważne jest, aby nie wykonywać tych zabiegów w pierwszym trymestrze ciąży. Dopiero drugi i trzeci trymestr w pełni na to pozwalają, jednak przy zastrzeżeniu, że mowa jest o kobietach w ciąży o przebiegu prawidłowym.

dzenia medyczne oferują programy dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży, ważne jest, aby nie wykonywać tych zabiegów w pierwszym trymestrze ciąży. Dopiero drugi i trzeci trymestr w pełni na to pozwalają, jednak przy zastrzeżeniu, że mowa jest o kobietach w ciąży o przebiegu prawidłowym.

Co ciężarna może i powinna?

Co kobieta w ciąży powinna robić, aby mieć swój wygląd pod kontrolą? Trzeba zacząć od tego, aby nie bagatelizować pojawiających się problemów. Brak odpowiedniego zadbania i zaforszczenia się o swoje ciało, będzie miał wpływ na ich kondycję po zakończeniu ciąży. Jeśli mowa o zabiegach, to powinny być one poprzedzone konsultacją. Po to,

barwienia, a wreszcie ustalić plan działania w ramach możliwości czasowych i finansowych danej kobiety. Trzeba skupiać się na linjach produktów typu sensitive, hydrobarierowych, które wzmocniają zarówno skórę wrażliwą, jak i naczyniową. Stawiajmy na produkty niepodrażniające, a intensywnie kojące naszą skórę. Najtrudniejsze do pracy z punktu widzenia kosmologa są zmiany trądzikowe. Na szczęście ich zaostroszenie bardzo często łagodnieje, kiedy kobiecie udaje się odbudować płaszcz hydrolipidowy. To dlatego jego odbudowa powinna być podstawą wszelkich dalszych działań. Jeśli natomiast mowa o ciele, "królową" zabiegów w tym czasie jest drenaż limfatyczny, a więc popularna endermologia. Wybrać trzeba gabinety pracujące na endermologii o charakterze medycznym, a nie na jej tanich, nieprzebadanych zamiennikach.

Generalnie w ciąży trzeba zwracać uwagę na sprężę, z użyciem których zabiegi są wykonywane, nie wybierając tych, które emitują jakakolwiek energię do ciała. Choć urząd-

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



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

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



dzenia medyczne oferują programy dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży, ważne jest, aby nie wykonywać tych zabiegów w pierwszym trymestrze ciąży. Dopiero drugi i trzeci trymestr w pełni na to pozwalają, jednak przy zastrzeżeniu, że mowa jest o kobietach w ciąży o przebiegu prawidłowym.

Jak przeciwdziałać problemom przed ciążą?

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

Co po ciąży?

Kiedy więc następuje moment, w którym kobieta może już swobodnie i bez obaw w pełni powrócić do wcześniejszych przyzwyczajeń pielęgnacyjnych? Dopiero po trzech miesiącach od porodu zapraszam do siebie panię na dokładną analizę i stworzenie poporodowego beauty planu. Najczęściej wydatra się to jednak dopiero po pół roku, gdyż to wtedy życie kobiety powraca do względnej normy. W związku z tym najczęściej dopiero wtedy trafiła ona do gabinetu na kompleksową diagnostykę.



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

PEDIPUR Z MIŁOŚCI DO STÓP



- ✓ W nadmiernej potliwości stóp i dłoni
- ✓ Wygodny w stosowaniu puder w kremie
- ✓ Lek bez recepty

KURACJĘ UZUPEŁNIĄ
KOSMETYKI
Z LINII PEDIPUR



PEDIPUR-RC-PRA-675-1

REKLAMA

PEDIPUR, 200 mg/g, puder leczniczy, substancja czynna: 1 g pudru leczniczego zawiera 200 mg metenaminu (Methenaminum). Substancje pomocnicze: cynku tlenek, talk, glicerol 86%, woda oczyszczona. Metenamina jest chemioterapeutykami o szerokim zakresie działania bakteriobójczego. Wskazania do stosowania: Nadmierna potliwość skóry stóp i dłoni. Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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

I Niezbędnik



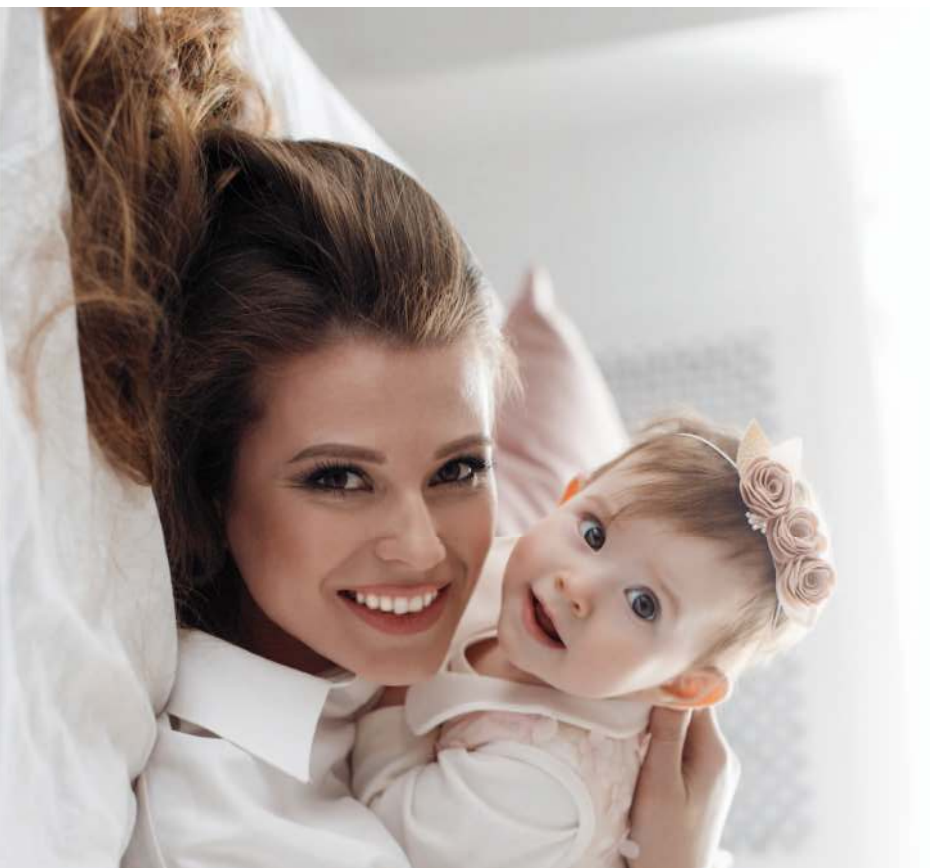
Brązowe baleriny Nicole z azurowymi wcięciami. Doskonale spisują się podczas wsockich temperatur. Wykorane z wysokiej jakości naturalnej męskiej skóry są miękkie i wygodne. Dobrze układają się na stopie. Uniwersalny krój pasuje do każdej stylizacji. [SAWAAY, saway.pl](#)

Rodzinny Look:

Moda dla mamy i dziecka



Komplet dresowy ciążowy Marine. Wykonany z wygodnego i przyjemnego materiału, to idealna propozycja na co dzień. Kolor pistacja. 229 zł. [LIMONE, limone.pl](#)



Komplet Aversa. Kapełusz i torbka zdobiona tasiemką w etniczne wzory to idealny wakacyjny zestaw na plażę i spacery po mieście. [SZALEO, szaleo.pl](#)



Zestaw skarpetek dla Mamy i dziecka. Uroczy komplet, idealny na prezent oraz wyróżnienie się z tłumem. Stylowy, wygodny i pełen miłości. [FABRYKA BODZIAKOW, fabrykabodziatekowi.pl](#)



Mommy Bag to wszechstronna torba, która sprawdzi się w szpitalu, jako prezent czy podczas wjazdu. Dostępna w wielu wzorach i kolorach. Pojemna, praktyczna i bardzo modna – must have każdej mamy, która ceni wygodę, porządek i styl. [CHILDHOME, childhome.pl](#)

W tym sezonie moda stawia na wygodę i styl, łącząc funkcjonalność z elegancją. To świetny czas, aby wybierać ubrania, które łączą komfort z modnym wyglądem, podkreślając wyjątkowy moment w życiu mamy i jej maluszką!



Kolekcja SHAPES.
Antybakteryczna, lekkie kołczyki w odbiciu bezu, wykonane ręcznie z atestowanej modeliny. Polskie rękoździelo tworzone na zamówienie.
KRAFOCIARKA, kralciarka.pl

Zegarek analogowy w złotym wykończeniu PVD. Średnica koperty 36 mm, szkło mineralne, pasek 18 mm. Stylowy i kobiecy akcent na co dzień. Wodoszczelność 3 ATM.
291 zł VERONA, verona.pl



DESIGNED BY FREEPIK



Tuniki dla mamy i córki. Wygodne, uniwersalne i stylowe. Perfekcyjny wybór na spacer w parku, piknik, wyjście do kina, zakupy, spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinny wyjazd.
264 zł LOVEMADE, lovemade.pl

KAPCIE DO PRZEDSZKOLA INDOOR BOBUX.
Lekkie (waga od 40 g), giętkie kapcie dla dzieci. Dobre czucie podłoża dzięki cienkiej gumowej podszewce O-drop. Przewiewna cholewka z bawełny organicznej premium. Dostępne w wielu wzorach i rozmiarach 18-33.
Od 149 zł BOBUX, bobuxpolska.pl



Małecki treningowe MILLA. Niezbędne w nauce czystości i samodzielnego ubierania. Idealne jako pierwsza para przewidywej bielizny. Od wewnątrz miłkka warstwa folie i wkład PUL ograniczający przemakanie. Dostępne rozmiary: R.1. (ok. 12-14 kg) oraz R.2. (ok. 14-17kg). Duża ilość wzorów.
16,95 zł SIMED, simed.pl



Sukienka Lolita. Wygodna i efektowna sukienka z bufastymi, krótkimi rękawami. Uszyta z dzianiny wiskozowej, tłoczonej w geometryczne wzory w kolorze kremowej bieli.
490 zł COCCOON, coccoonnoda.pl



Trampki od COOL CLUB z podszewką typu barefoot i certyfikatem „Zdrowa Stopa” sprawiła, że stawianie pierwszych kroków jest komfortowe i bezproblemowe dla wytręgającej dzieckoj stopki. Zapiećcie na rzepy, sprzyja nauce samodzielnosci, a elastyczna, antypoślizgowa podszewka ułatwia poznanie świata. SMYK, smyk.com

Letnie zapalenie skóry u dziecka

Jak rozpoznać, leczyć i zapobiegać?

Latem dzieci spędzają dużo czasu na świeżym powietrzu, bawiąc się na placach zabaw, pluskając w wodzie i eksplorując przyrodę. To okres pełen radości, ale również wyzwań dla delikatnej skóry dziecka. Wysokie temperatury, intensywne promieniowanie słoneczne, kontakt z alergenami i drażniącymi substancjami mogą prowadzić do częstszego występowania problemów dermatologicznych. Jednym z najczęściej spotykanym w tym czasie schorzeń jest zapalenie skóry.

Zapalenie skóry jest jedną z najczęściej występujących dermatoz. Stan zapalny naskórka objawia się zaczerwienieniem, swędzeniem, pleczeniem, suchością czy obecnością wysypki. U dzieci, których skóra jest znacznie cieńsza i bardziej podatna na uszkodzenia niż u dorosłych, objawy te mogą pojawić się nagle i rozwinąć w krótkim czasie. Różnorodność przyczyn zapalenia skóry sprawia, że diagnoza i leczenie wymagają wnikliwej obserwacji i odpowiedniej reakcji.

Letnie miesiące sprzyjają pojawianiu się zapaleń skóry z kilku powodów. Wioska ekspozycja na słońce może prowadzić do oparzeń słonecznych, które są formą ostrego zapalenia. Dzieci o jasnej karnacji i bez odpowiedniej ochrony przeciwśłonecznej mogą doznać podrażnień już po kilkunastu minutach przebywania na pełnym słońcu. Dodatkowo, wysokie temperatury przyczyniają się do intensywnego pocenia się, a wilgoć i pot sprzyjają podrażnieniom, szczególnie w takich miejscach jak szy-

ja, pachwiny czy łątki skórne. Częstym zjawiskiem w takich warunkach są potówki, czyli drobne czerwone kropki, które mogą swędzieć i powodować dyskomfort. W lecie dzieci mają też zwiększony kontakt z czynnikami alergizującymi. Pyłki roślin, kurz, piasek, chlorowana woda w basenach czy nawet kremy z filtrem UV mogą prowadzić do reakcji alergicznych i wywołać alergiczne zapalenie skóry. Problemem bywa ją również ukąszenia owadów – mesz-





DESIGNED BY FREEPIK

Ki, komary czy osy pozostawiają, na skórze ślady, które u dzieci mogą reagować bardziej intensywnie niż u dorosłych, prowadząc do obrzęków, zaczerwienienia, a niekiedy nawet wtórnych zakażeń.

Objawy zapalenia skóry u dzieci mogą być bardzo różnicowane, jednak najczęściej pojawia się zaczerwienienie i świąd skóry, któremu często towarzyszy jej suchość lub łuszczenie. W niektórych przypadkach mogą występować pęcherzyki, sączące się zmiłany lub

drobne grudki. Objawy mogą lokalizować się w jednym miejscu lub występować na większej powierzchni ciała. Często są one mylone z innymi schorzeniami skórnymi, dlatego warto bacznie obserwować reakcję skóry dziecka po kontakcie z nowymi substancjami lub po długim przebywaniu na słońcu.

Wśród najczęściej występujących łatem rodzajów zapalenia skóry można wymienić atopowe zapalenie skóry, kontaktowe zapalenie skóry, porosty oraz oparzenia słoneczne. Dzie-

ci z AZS są szczególnie narażone na pogorszenie stanu skóry latem, choć w niektórych przypadkach dochodzi do poprawy dzięki mniejszej wilgotności powietrza. Inni z kolei reagują negatywnie na chlorowaną wodę, pyłki roślin i pot, co może nasilać objawy. Kontaktowe zapalenie skóry, z kolei, wynika bezpośrednio z ekspozycji na substancje drażniące lub alergizujące.

Oparzenia słoneczne pojawiają się jako skutek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV, prowadząc do bólu,

zaczernienia i czasem złuszczenia się naskórka. Potówki występują głównie u niemowląt i małych dzieci, których gruczoły potowe są jeszcze niedojrzałe i łatwo ulegają zablokowaniu. Leczenie zapalenia skóry u dzieci zależy od rodzaju zmian i ich przyczyny. W łagodnych przypadkach wystarczają domowe sposoby i delikatna pielęgnacja. Przede wszystkim należy zadbać o schłodzenie skóry, unikanie dalszego drażnienia oraz nawilżenie – świetnie sprawdzają się łagodne kremy z pan-tenolem, aloesem czy emolienty, które odbudowują barierę ochronną skóry. W przypadku świądu można skonsultować się z lekarzem w sprawie podania leków przeciwhistaminowych, które pomogą zmniejszyć dolegliwość. Gdy zmiany skórne mają charakter bardziej nasilony, lekarz może zalecić stosowanie miejscowych leków przeciwzapalnych, najczęściej w postaci maści lub kremów zawierających kortykosteroidy albo inhibitory kalcyneuryny. Niezwykle ważna jest także odpowiednia profilaktyka. Ochrona skóry dzie-

cka przed promieniowaniem UV to podstawa – kremy z filtrem SPF 30 lub wyższym należy stosować na około 20 minut przed wyjściem na słońce i regularnie je reapiłkować. Unikanie przebywania na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia (między 11:00 a 16:00) również ogranicza ryzyko oparzeń. Ubrania z lekkich, przewiewnych materiałów, najlepiej bawełnianych, pozwalają skórze oddychać i zapobiegają przegrzaniu. Dzieci warto kąpać po każdej zabawie na dworze lub kąpielii w basenie, by zmyć pot, piasek czy chlor, które mogą podrażniać skórę. Po kąpielii wskazane jest stosowanie nawilżających balsamów lub kremów, które wzmacniają barierę ochronną skóry i zapobiegają jej przesuszeniu. Rodzice powinni też uważnie obserwować skórę dziecka po każdym kontakcie z nowym kosmetykiem lub alerge-

nem. W razie wystąpienia reakcji należy natychmiast zaprzestać stosowania podejrzanego środka i w razie potrzeby skonsultować się z dermatologiem lub pediatrą. Zaniepokoić powinny zwłaszcza objawy takie jak rozległe zaczerwienienie, obecność śczących się ran, gorączka, silny ból czy utrzymujące się zmiany mimo stosowania pielęgnacji. Letnie zapalenie skóry u dziecka nie musi być poważnym problemem, jeśli zostanie szybko rozpoznane i odpowiednio potraktowane. Kluczem jest codzienna troska o skórę, unikanie sytuacji, które mogą ją podrażniać, oraz odpowiednia reakcja na pojawiające się objawy. Dzięki temu dziecko może w pełni korzystać z uroków lata, bez przykrych konsekwencji dla swojej delikatnej skóry.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”

Ubrania z lekkich, przewiewnych materiałów, najlepiej bawełnianych, pozwalają skórze oddychać i zapobiegają przegrzaniu.

zmiany mimo stosowania pielęgnacji. Letnie zapalenie skóry u dziecka nie musi być poważnym problemem, jeśli zostanie szybko rozpoznane i odpowiednio potraktowane. Kluczem jest codzienna troska o skórę, unikanie sy-



EMOTOPIC



EMOLIENPTY OD 1. DNIA ŻYCIA

DLA WRAŻLIWEJ I DELIKATNEJ SKÓRY

BALSAM NAWILŻAJĄCO-NATŁUSZCZAJĄCY MED+ do ciała

WSKAZANIA: Wskazany do codziennego stosowania w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia. Polecany również dla suchej i wrażliwej skóry, z tendencją do nawrotów suchości i nadwrażliwości na czynniki zewnętrzne: mróz, wiatr, suche powietrze, substancje drażniące, odzież. Rekomendowany dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych.

EMULSJA DO KĄPIELI MED+

WSKAZANIA: Emulsja zalecana jest do codziennego kąpielii w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia oraz objawom towarzyszącym reakcjom alergicznym. Polecana również dla skóry delikatnej i wrażliwej, z tendencją do okresowej suchości. Rekomendowana dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych. Nie wymaga stosowania dodatkowego środka myjącego.

Producent/ Prowadzący reklamę: Dr Irena Eris S.A. Więcej informacji na www.emotopic.pl



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



Laktacja

- co jest prawdą, a co mitem?

Fakty, które warto znać

Monika Dorenda-Czuchaj

Polożna, certyfikowany doradca laktacyjny – ekspertka marki *Mama i ja* – wody ziódlanej dedykowanej potrzebom kobiet w ciąży, karmiących oraz niemowląt



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

Karmienia piersią trzeba się nauczyć Dziecko rodzi się z instynktownym odruchem poszukiwania piersi, ale komfortowe karmienie często nie przychodzi kobiecie naturalnie. Trzeba nauczyć się odpowiedniego przedstawiania malucha, a to

wymaga czasu i praktyki. Początki mogą być trudne, ponieważ bro-

dawki zaczynają intensywnie pracować, gdy jednak dyskomfort podczas karmienia maluszka się utrzymuje wymaga to pilnej konsultacji z odpowiednim specjalistą, np. położną. Najczęściej jednak problem

mija po zmianie pozycji klasycznej czy krzyżowej na biologiczną.

Początki mogą być trudne, ponieważ brodawki zaczynają intensywnie pracować.

W czasie laktacji można jeść wszystko

Składniki pożywienia w ziółdaku mamy nie mają bezpośredniego wpływu na skład mleka, bo nie powstaje ono z treści ziółdkowej, ale bezpośrednio z krwi. Oczywiście każda wartościowa dieta, również ta kobiety karmiącej, nie

Choroba mamy, a karmienie noworodka

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

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

Napoje a pobudzanie laktacji

Wśród wielu mitów i porad pojawiają się te dotyczące dobroczynnego wpływu piwa bezalkoholowego z powodu zawartości sodu jęczmiennego, który pobudza laktację. Warto jednak pamiętać, że nie ma on takiego działania w połączeniu z alkoholem, a o jego obecności, do 0,5% producenci nie

mają obowiązku informować. Na ilość produkowanego mleka nie wpływa również picie bawarki. Dodatkowo, kofeina zawarta w herbacie powinna być spożywana z umiarem. Najlepszym wyborem dla karmiącej kobiety będzie picie wody – niskozmineralizowanej i o niewielkiej ilości sodu, pochodzącej ze sprawdzonego źródła i posiadającej odpowiednie certyfikaty.



DESIGNED BY FREEPIK



Dla kobiet planujących potomstwo

Appregna kapsułki to suplement diety przeznaczony dla kobiet planujących potomstwo, w ciąży oraz karmiących piersią. Uzupełnia dietę w składniki wspomagające układ odpornościowy. Dostarcza witamin, minerałów oraz składników naturalnych, takich jak czosnek, acetonila i rokitnik. FARMINA sp. z o.o., farmina.pl



Laktator z podgrzewaną muszlą

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



Optymalne uzupełnienie diety

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


SuperMamiTM

**Najlepsze
poduszki
ciążowe**

**W trosce
o zdrowie
mamy
i maluszka**

www.supermami.pl

REKLAMA

Wapń w dziecięcej diecie

Fundament zdrowego rozwoju

dr Ewa Miśko-Wąsowska
Pediatra współpracująca
z Fundacją Nutricia
1000dni.pl



Dziecięcy organizm w pierwszych latach życia rozwija się w błyskawicznym tempie. Aby rozwój ten przebiegał w sposób prawidłowy, niezbędne jest dostarczenie odpowiednich składników odżywczych. Wśród nich szczególne miejsce zajmuje wapń – minerał, który stanowi fundament zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego funkcjonowania wielu układów w organizmie dziecka. Dlaczego wapń jest tak ważny i jak zadbać o to, aby dostarczać go w odpowiednich ilościach?

Fundament zdrowego rozwoju

W okresie od 1. do 3. roku życia dziecko potrzebuje około 700 mg wapnia dziennie. Choć pierwiastek ten najczęściej kojarzony jest z mocnymi kośćmi, jego rola w organizmie malucha jest znacznie szersza. Odpowiednia podaż wapnia wpływa na budowę silnych kości, zdrowe zęby, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego, a także na emocjonalną równowagę malucha. Odgrywa on również kluczową rolę w procesie krzepnięcia krwi, co jest szczególnie ważne w przypadku gojenia się ran i skaleczeń.

Kiedy jest go za mało

Niedobór wapnia w diecie dziecka może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Na początek mogą to być problemy z układem kostnym – w tym osłabienie kości, co może prowadzić do deformacji lub większej podatności na złamanie. Maluchy mogą również mieć kłopoty z żębkowaniem, co w konsekwencji może prowadzić do problemów z próchnicą. W skrajnych przypadkach brak wapnia może także wpłynąć na opóźnione osiągnięcie ważnych kamieni milowych w rozwoju fizycznym dziecka, takich jak chodzenie czy mówienie. Warto również wspomnieć, że wapń odgrywa istotną rolę w prawidłowym

wym funkcjonowaniu układu nerwowego. Jego niedobór może objawiać się u dziecka drażliwością, płaczliwością czy problemami z zasypianiem. Dlatego tak ważne jest, by w diecie malucha nie zabrakło produktów bogatych w ten

W skrajnych przypadkach brak wapnia może także wpłynąć na opóźnione osiągnięcie ważnych kamieni milowych w rozwoju fizycznym dziecka.

pierwiastek – szczególnie w okresie intensywnego rozwoju.

Wapń w diecie polskich dzieci

Zgodnie z wynikiem badania PTNUTJS 2024, dieta dzieci

w wieku 13-36 miesięcy wykazuje istotne niedobory w wielu obszarach, w tym w zakresie wapnia. W analizowanych racjach pokarmowych dzieci stwierdzono istotny niedobór tego minerału, a 44% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z diety niewystarczającą jego ilość. Co ważne, pomimo powszechności tego problemu, tylko 74% dzieci otrzymuje porady witaminy D3, które wspomogają wchłanianie wapnia, co może częściowo rekompensować niedobory. Jednak sama witamina D nie jest w stanie w pełni zrekompensować braku wapnia w diecie. Dlatego szczególnie istotne jest wprowadzenie do diety dzieci odpowiednich źródeł tego minerału, aby uniknąć długotrwałych skutków niedoborów.

Skąd czerpać wapń?

Naturalnym źródłem wapnia są przede wszystkim produkty mleczne. Mleko, jo-

gurt, kefir, sery – to doskonałe źródła tego cennego minerału. Spożywanie tych produktów zapewnia dziecku nie tylko wapń, ale także inne niezbędne składniki, takie jak białko, witaminy (zwłaszcza wit. D) i mikroelementy, które wspierają wchłanianie wapnia. Dzieci, które nie piją mleka lub nie jedzą produktów mlecznych, mogą mieć trudności z dostarczeniem wystarczającej ilości wapnia. W takim przypadku warto sięgnąć po alternatywne źródła tego minerału. Fasola, soja, zielone warzywa liściaste (np. jarmuż) to produkty, które również zawierają wapń, choć wchłanianie go z tych roślinnych źródeł jest mniej efektywne niż z produktów mlecznych. Warto pamiętać, że dzieci w przedziale wiekowym 1-3 lat powinny spożywać co najmniej 3 porcje produktów mlecznych dziennie, aby pokryć zapotrzebowanie na wapń. Takie porcje można łatwo wkomponować w codzienne posiłki, np. podając dziecku na śniadanie jogurt z owocami czy twarożek z warzywami.

Wapń w praktyce

Bywa, że dzieci, zwłaszcza w okresie 1-3 lat, niechętnie piją mleko. W takim przypadku warto poszukać alternatyw w postaci przetworów mlecznych – jogurtów, kefirów czy serków. Dobrą alternatywą może być rów-



Butelka LOVI Mammafeel. Przeprowadzone badania potwierdziły, że jej unikalna konstrukcja, inspirowana kobiecą pierśią, nie zaburza oddechu ssania, wspiera karmienie pierśią, wymusza na maluszku prawidłowe ułożenia warg, minimalizując ryzyko występowania kolki niemowlęcej. 59,99 zł. LOVI, lovipi

niez mleko modyfikowane, które jest wzbogacane o dodatkowe składniki wspommagające rozwój dziecka. Aby maluchy chętnie sięgaly po produkty bogate w wapń, warto wprowadzić do diety różnorodnie i atrakcyjne posiłki. Na przykład:

- Koktajl mleczny – czyli połączenie mleka i owoców, np. bananów. Taki napój dostarczy wapnia i energii na resztę dnia.
- Piacuszki jogurtowe – pyszne i zdrowe, przygotowane z naturalnego jogurtu, mąki, jajka oraz dodatku owoców, które wzbogacają danie o witaminy.
- Kanapki z twarogiem – szybkie, proste i bogate w wapń, szczególnie jeśli dodamy do nich świeże warzywa i ziola, które wzbogacają smak i wartość odżywczą.

Moc wapnia

Wapń to fundament zdrowego rozwoju dziecka. Wprowadzenie do diety dziecka produktów mlecznych oraz innych bogatych źródeł wapnia to prosty sposób na zapewnienie maluchowi solidnych fundamentów zdrowia na całe życie. Pamiętajmy, że odpowiednia dieta to inwestycja w zdrową, pełną energii i radości przyszłość.

REKLAMA



Kolka – wyzwanie dla malucha i rodzica

LOVI Mammafeel to butelka, która może pomóc

Płacząc, niepokój i podkurczone nóżki – tak często wygląda codziennosc rodziców niemowląt zmagających się z kolką. Dlatego poszukują oni rozwiązań, które mogą przynieść dziecku ulgę, a jedynym z nich jest odpowiednio zaprojektowana butelka.

Przełomowe badanie* nad butelką LOVI Mammafeel potwierdza, że jej unikalna konstrukcja, inspirowana kobiecą pierśią, wspomaga karmienie naturalne i nie zaburza oddechu ssania, a także redukuje ryzyko wystąpienia kolki. „Smoczek jest wykonany w specjalnej technologii dającej dziecku możliwość wyczucia dwóch, różnych warstw faktur. Przypomina to napełniona mlekiem i gotową do karmienia pierś z gładką i miękką brodawką suktową i otoczką brodawki, która ma już inną fakturę, bardziej zróżnicowaną. Oznacza to, że dziecko pijące z butelki LOVI Mammafeel ma podobne odczucia (jeśli chodzi o strukturę i fakturę) do piersi mamy. Kształt podstawy smoczka i jej twardość ułatwiają dziecku prawidłowe osadzenie warg oraz uszczelnianie ich,

a miękka końcówka umożliwia mu swobodną pracę językiem” – podkreśla Magdalena Mazur, neurologopedka. Badanie* neurologopedyczne wykazało, że aż 94,4% niemowląt karmionych z Mammafeel wykazywało prawidłową pracę warg, a 87,3% oddychało nosem podczas jedzenia - podobnie jak przy karmieniu pierśią. W porównaniu z innymi butelkami, z których tylko 9,7% dzieci prawidłowo uszczelniało wargi - to znacząca różnica. LOVI Mammafeel nie wymaga systemów odpowietrzających ani zaworków. Konstrukcja smoczka umożliwia na szczelne ułożenie warg i efektywne ssanie, dzięki czemu maluszek oddycha przez nos i nie pokryka powietrza, co minimalizuje ryzyko występowania kolek, ulewień czy czkawki.

Marka LOVI rekomenduje karmienie pierśią jako najzdrowszą formę podawania pokarmu w formie alternatywnej wyłącznie po konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą, gdy karmienie pierśią jest niemożliwe lub niewystarczające. * Badanie biomechaniki ssania w grupie 102 dzieci w wieku 0–12 mies., M. Mazur – neurologopedka, Polska 2023 r.



dowiedz się więcej
o badaniu



Jak wspierać odporność dzieci przez cały rok?

dr n. med.
Izabela Jastrzębska
Pediatra



Czy Twoje dziecko często choruje, a Ty zastanawiasz się, jak skutecznie wspierać jego odporność, aby cieszyło się zdrowiem przez cały rok? Wzmocnienie układu immunologicznego u dzieci to proces wymagający kompleksowego i równoważonego podejścia. Odporność buduje się nieustannie, a dobra strategia pozwala dzieciom w pełni korzystać z uroków każdej pory roku bez częstych infekcji czy problemów zdrowotnych.

Pierwsze objawy infekcji

Szybkie reagowanie na wczesne sygnały jest kluczowe, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji na innych domowników. Najczęstsze objawy infekcji to gorączka, katar czy kaszel. Zaleca się zwrócenie uwagi na te symptomy. Poza tym, warto monitorować ogólne samopoczucie dziecka. Jeśli dziecko jest zmęczone, apatyczne lub przestaje jeść, może to sugerować początek choroby. U małych dzieci pierwszymi wskaźnikami infekcji

mogą być: brak apetytu, senność oraz chłodne dłonie i stopy. Osłabienie i brak energii u dziecka, które zwykle jest pełne życia, to sygnały, które wymagają natychmiastowej reakcji. Należy także zwrócić uwagę na nawyki związane z pićciem i oddawaniem moczu, ponieważ odwodnienie może prowadzić do poważnych powikłań, zwłaszcza u najmłodszych. Nawodnienie jest kluczowe, zwłaszcza w przypadku gorączki; kiedy organizm dziecka traci plynny szybciej.

Zabawy na dworze – owszem, ale trzeba pamiętać o jednej ważnej rzeczy

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu to podstawa, ale z umiarem. Na świeżym powietrzu ryzyko zakażenia się jest mniejsze niż w pomieszczeniach, takich jak sale zabaw czy klasy szkolne. W zamkniętych przestrzeniach wirusy szybciej się rozprzestrzeniają – są w powietrzu, na powierzchniach mebli i zabawek, osiadają na dłońiach. Na placach zabaw czy w parkach in-

NOWOŚCI!

infacetamol

100 mg/ml roztwór doustny
Paracetamolum



**LEK PRZECIWBÓŁOWY
I PRZECIWCORĄCZKOWY**
**dla Twojego
maluszka**

- **Skoncentrowana zawartość = niewielka ilość płynu do pokknięcia**
Dzieci skoncentrowanej zawartości paracetamolu (100 mg/ml) ilości płynu do pokknięcia jest niewielka.
- **Wygodne podanie**
Zadająca do opakowania strzykawką w odpowiednim kształcie, z przerywaną podziałką zapewnia proste i wygodne podanie dokładnie odmierzonych dawki leku nawet niemowlętom.
- **Prosty skład**
Lek Infacetamol nie zawiera cukru, konserwantów i barwników.



Infacetamol, Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny, 1 ml roztworu doustnego zawiera 100 mg paracetamolu. Wskazania do stosowania: ból i gorączka drżnego pochodzenia, np. zębokłowie, po szczepieniach, w przebiegu i po stanach grypopodobnych. Lek dostępny bez recepty u lekarza. Podmiot odpowiedzialny: Farmina Sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

farmina | w trosce o Twoje zdrowie

OPRAC. 06.2024

www.farmina.pl

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

fekcje rozprzeszczerzają się rzadziej, bo ruch powietrza rozprasza przenoszące je drobnoustroje.

Trzeba pamiętać, że nadmierna aktywność fizyczna, w przypadku dzieci i młodzieży uprawiającej wyczynowo sport może osłabić organizm. Zespoł przetrenowania osłabia organizm i przeaktywizowane dzieci chorują częściej niż te, które mają umiarkowaną dawkę ruchu. Regularny ruch trzy razy w tygodniu po godzinie wpływa korzystnie na odporność, ale jeśli dziecko jest przemęczone, jego organizm może nie nadążyć z regeneracją, stając się bardziej podatnym na infekcje.

Ważne jest również odpowiednie ubieranie dziecka, aby uniknąć przegrzewania. Wielu rodziców nie dostosowuje ubioru swojej pociechy do rzeczywistej temperatury i poziomu aktywności, często stawiając za zbyt ciepłe zestawy. To może prowadzić do przegrzania organizmu – młody człowiek biega, poci się, a potem wystarczy lekki wiatr i mamy gotowy przepis na infekcję. Popularna zasada, „jednej warstwy więcej niż dorośli” ma swoje wyjątki: „jeśli dziecko jest aktywne, biega po placu zabaw, wspina się na zjeżdżalnię, powinno być ubrane podobnie do dorosłego, a nawet zżej.

Jak wspierać organizm dziecka?

Zbilansowana i zróżnicowana dieta stanowi fundament silnej odporności. Chociaż wczesną wiosną dostęp do świeżych warzyw i owoców bywa ograniczony, a te dostępne to często zeszłoroczne zapasy z mniejszą ilością witamin, nie należy z nich rezygnować. Dopiero latem i jesienią mamy większy dostęp do świeżych, pełnowartościowych produktów. Niezależnie od sezonu, warto wzbogacić dietę dziecaka o przetwory, takie jak kiszonki, które są cennym źródłem składników odżywczych. Kluczowe jest również zdrowie jelit, które ma fundamentalne znaczenie dla odporności całego organizmu. Dobrze funkcjonujący mikrobiom chroni nas nie tylko przed alergiami, ale także ogranicza częstość infekcji. Zdrowe jelita produkują przeciwciała, które pomagają zwalczać infekcje. W zakresie suplementacji kluczowe znaczenie ma witamina D3. Latem jej poziom wzrasta dzięki ekspozycji na słońce, ale w okresie wiosennym, kiedy słońca jeszcze nie ma tak wiele, warto monitorować jej poziom i w razie potrzeby wprowadzić suplementację. Podobnie jestienią, po powrocie do szkoły, gdy dzieci spędzają więcej czasu w pomieszczeniach, warto monitorować poziom witaminy D3 i w razie potrzeby wprowadzić suplementację, zwłaszcza że badania wskazują, iż większość dzieci w wieku wczesnoszkolnym cierpi na niedobór witaminy D.

Kolejnym wsparciem jest colostrum (siara) – naturalny produkt o działaniu prebiotycznym, który stymuluje wzrost „dobrych bakterii” i uszczelnia barierę jelitową. Posiada właściwości bakterioobójcze oraz czynniki wzrostu wspierające regenerację nabłonka i przyspieszającą regenerację błon śluzowych. Zdrowe jelita mają kluczowe znaczenie w procesie budowania odporności, ponieważ produkują przeciwciała, które pomagają zwalczać infekcje

Odporność buduje się przez cały rok. Kompleksowe podejście, które obejmuje zbilansowaną dietę, odpowiednią suplementację, regularny sen i unikanie stresu, pomoże Twojemu dziecku skutecznie chronić się przed infekcjami i w pełni korzystać z uroków każdej pory roku.

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



ADOBE STOCK

Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej

niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego

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

Halina Dudek
Ekspert BebpiProgram.pl



Odporność a jelita

1000 pierwszych dni życia to czas intensywnego rozwoju i wzrostu dziecka. W chwili narodzin jego organizm wciąż dojrzewa i jest bardzo delikatny. Do tej pory niemowlę było chronione przed drobnoustrojami patogenem o wodniowym w brzuchu mamy. Był on jak tarcza, która osłania dziecko przed nieproszonymi gośćmi. Po narodzinach wciąż doskonalały swoje funkcje układ odpornościowy musi nauczyć się funkcjonowania w zupełnie nowych warunkach, gdzie czynniki chorobotwórcze znajdują się m.in. w powietrzu, na skórze matki, przedmiotach, a także są przenoszone przez personel medyczny¹. Bardzo ważnym miejscem rozwoju układu odpornościowego są jelita, które – choć są częścią układu pokarmowego – stanowią także istotny element układu odpornościowego².

To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem. Jest ona niezbędna w procesie rozwoju układu odpornościowego³. W jaki sposób pożyteczne mikroorganizmy kolonizują jelita niemowlęcia? W czasie porodu siłami natury dziecko po raz pierwszy ma kontakt z mikrobiotą mamy – zarówno tą pochodzącą z jej dróg rodnych, jak i układu pokarmowego. Stanowi ona główne źródło mikroorganizmów zasiedlających jelita nowo narodzonego dziecka⁴, wśród których są m.in. te z rodzaju *Bifidobacterium*. To jedne z pierwszych korzystnych bakterii kolonizujących przewód pokarmowy maluszka⁵.

Wsparcie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego

Intensywny proces kształtowania mikrobioty jelitowej trwa w pierwszych latach życia dziecka⁶. Wiedząc więc, że zasiedlanie jelit przez dobroczynne bakterie będzie trwało również po porodzie, rodzice dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie mogą wykorzystać sprawdzone sposoby na wsparcie jego mikrobioty jelitowej. Najważniejszym z nich jest odpowiednie żywienie niemowlęcia. Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby przez 6

To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem. Jest ona niezbędna w procesie rozwoju układu odpornościowego

pierwszych miesiący życia jedynym pokarmem niemowlęcia było mleko mamy. W składzie pokarmu kobiecego znajdują się m.in. dobroczynne bakterie, w tym te z gatunku *Bifidobacterium breve*⁷, które dziecko otrzymuje także w trakcie porodu siłami natury. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn pojawiają się trudności w karmieniu piersią. W takich przypadkach warto skonsultować się ze specjalistą, np. z położną lub doradcą laktacyjnym, który wesprze mamę karmiącą. Niekie-

dy wystarczy jedynie zmiana techniki karmienia. Jeśli trudności nie uda się pokonać i kontynuacja karmienia piersią nie będzie możliwa, mama wciąż może skutecznie wspierać prawidłowy rozwój swojego dziecka.

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

Jeśli dziecko nie może być karmione piersią, rodzice z pomocą pediatry powinni wybrać dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następne. Dzięki osiągnięciom współczesnej nauki na polskim rynku są już dostępne produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie. W ich składzie znajdują się bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* (B. breve M-16V). Wprowadzenie takiego produktu do diety dziecka (do wyłączonego karmienia lub dokarmiania) jest jednym ze sposobów na wsparcie jego prawidłowego rozwoju oraz układu odpornościowego⁸.



Diflos krople – probiotyk z *Lactobacillus rhamnosus* GG. Już od 1. dnia życia wspiera zdrową mikrobiotę jelit. Idealny po antybiotykach i na co dzień. Zadbaj o brzuszek swojego dziecka i całej rodziny. CHIESI/AWA/DIF/2025/05/04 DIFLOS, diflos.pl

1. Patel R¹, Denning P^W. Therapeutic use of prebiotics, probiotics, and postbiotics to prevent necrotizing enterocolitis: what is the current evidence? Clin Perinatol. 2013; 40:11–25.
2. West CE et al. (2015) J Allergy Clin Immunol. 135:3–13
3. Houghtaling PD & Walker WA (2015) J Pediatr Gastroenterol. Nutr. 2000:30:61–7.
4. Collado MC et al. 2012. Microbial ecology and host-microbiota interactions during early life stages. Gut Microbes. 3: 352–365.
5. Harmsen HJ, Veldboer-Veloo AC, Raangs CC, Wagenvoort AA, Klijn N, Bindels CG, et al. Analysis of intestinal flora development in breast-fed and formula-fed infants by using molecular identification and detection methods. J Pediatr Gastroenterol. Nutr. 2000;30:61–7.
6. Yatsurenko T, Rey FE, Manary NJ, Trehan I, Dominguez-Bello MG, Contreras M, et al. Human gut microbiome viewed across age and geography. Nature. 2012;486:222–7.
7. Khodajari-Pardo, P., Mira-Fascual, L., Collado, M.C., Martínez-Costa, C. Impact of lactation stage, gestational age and mode of delivery on breast milk microbiota. J. Perinatol. 2014; 34: 599–605.
8. Zgodnie z przepisami prawa zawierania witaminy A, C, D i cynku dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz dla prawidłowego rozwoju poznawczego.



Niedobory Witamin u dzieci

Co powinni wiedzieć rodzice?

Okres od narodzin do to czas intensywnego rozwoju dziecka. W tym krótkim, ale niezwykle dynamicznym etapie życia organizm malucha rośnie w błyskawicznym tempie, rozwija się mózg, układ odpornościowy, kostny i mięśniowy. To właśnie wtedy fundamenty zdrowia na całe życie zostają położone. Aby ten proces przebiegał prawidłowo, kluczowe jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych – w tym witamin, które odgrywają niezwykle ważną, choć często niedocenianą rolę. Coraz więcej badań wskazuje, że niedobory witamin u małych dzieci są zjawiskiem powszechnym, a ich skutki bywają poważne – zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

ADOBE STOCK



FOCUS IQ

suplement diety, 30 kapsułek

MEGA wsparcie dla mózgu*

kompozycja kwasów omega-3: DHA, EPA oraz tranu, oleju z wiesiołka, witamin A, D, E

wsparcie prawidłowego funkcjonowania mózgu i narządu wzroku*

kapsułka łatwa do połknięcia

korzystna cena¹

250 mg DHA
w 3 kapsułkach
– dawka zgodna
z zalecanym dziennym
spożyciem u dzieci
i młodzieży²



*Kwas dokozaheksanowy przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia, korzystnie działając w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie. 1) Dane PEK Omnibus 04.2025. 2) Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksanowego (DHA) i innych kwasów tłuszczowych omega-3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią, niemowląt oraz dzieci i młodzieży. Standardy Medyczne/Redakcja, 2023, 1. 201-505-517.

Atofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety

Przyczyn niedoborów może być wiele. W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na dietę. Współczesne dzieci, szczególnie w dużych miastach, coraz częściej odżywiają się produktami wysoko przetworzonymi, ubogimi w wartościowe składniki. W dodatku wielu maluchów wykazuje wybiórczość pokarmową – odrzuca warzywa, owoce, produkty zbożowe czy mięso, jedząc w kółko kilka ulubionych potraw. Do tego dochodzą diety eliminacyjne – niekiedy uzasadnione alergią czy nietolerancją pokarmową, ale coraz częściej stosowane na wyrost.

W rodzinach wegetariańskich czy wegańskich brak odpowiednio zaplanowanej suplementacji może prowadzić do poważnych braków niektórych witamin, jak B12 czy D. Również niektóre choroby przewlekłe, na przykład celiakia, zaburzenia wchłaniania lub alergię, mogą zwiększać ryzyko niedoborów. Nawet nadmierna sterylność diety – unikanie tłuszczu, laktozy czy glutenu bez wskazań lekarskich – może doprowadzić do zaburzeń równowagi mikro- i makroelementów w diecie dziecka.

Witamina D jest niezbędna do prawidłowego rozwoju kości, mięśni, układu odpornościowego i nerwowego.

Wśród najczęściej występujących niedoborów u małych dzieci zdecydowanie dominuje witamina D. Jest ona niezbędna do prawidłowego rozwoju kości; mięśni, układu odpornościowego i nerwowego. Jej niedobór może prowadzić do krzywicy, osłabienia odporności, opóźnień rozwojowych i zwiększonego ryzyka infekcji. W Polsce – ze względu na klimat – naturalna synteza witaminy D w skórze przez większą część roku jest niewystarczająca, dlatego zaleca się jej suplementację przez cały rok, od pierwszych dni życia.

Kolejną ważną witaminą jest witamina C. Odpowiada ona za odporność, zdrowie skóry i dziąseł, a także za gojenie ran i wchłanianie żelaza. Choć jej skrajny niedobór zdarza się rzadko, niedostateczna podaż może osłabić układ odpornościowy dziecka i przyczyniać się do częstszych infekcji. Witamina A również odgrywa istotną rolę – zwłaszcza dla wzroku i zdrowia skóry. Jej niedobór może skutkować zaburzeniami widzenia, suchością błon śluzowych oraz zwiększoną podatnością na infekcje.

Witaminy z grupy B, w tym szczególnie B1, B6, B12 oraz kwas foliowy, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Ich niedobór może prowadzić do apatii, opóźnień w rozwoju mowy, zaburzeń koncentracji, a także niedokrwistości. Warto również wspomnieć o żelazie, które, choć nie jest witaminą, odgrywa kluczową rolę w tworzeniu czerwonych krwinek. Niedobór żelaza w okresie wczesnodziecięcym może prowadzić do anemii, zmęczenia, bladłości, a także zaburzeń poznawczych i rozwojowych.

Objawy niedoboru witamin u dzieci bywają subtelne i niespecyficzne. Często



są mylone z innymi problemami lub wręcz uznawane za etap „normalnego” rozwoju. Na przykład przewlekłe zmęczenie, apatia, drażliwość, brak apetytu, opóźnione ząbkowanie, sucha skóra, łamliwość włosów, słaby wzrost czy częste infekcje mogą być objawami niedoboru jednego lub kilku kluczowych składników. W przypadku wystąpienia takich symptomów warto skonsultować się z pediatrą, który zleci odpowiednie badania diagnostyczne – najczęściej są to badania krwi, w tym morfologia, poziom witaminy D, ferrytyna czy witamina B12.

Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania niedoborom jest odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, zdrowe tłuszcze,

białak oraz źródła białka – zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego. Istotne jest, aby posiłki były różnorodne, kolorowe i dostosowane do wieku dziecka. Warto unikać monotonii i nie ulegać pokusie podawania dzieciom tylko tego, co lubią najbardziej. Kluczowe jest również ograniczenie tak zwanych „pustych kalorii”, czyli sodyczy, stodkich napojów i przekąsek, które dostarczają energii, ale nie witamin i minerałów.

Nie zawsze jednak sama dieta wystarczy. W uzasadnionych przypadkach lekarz może zalecić suplementację konkretnych składników. Najczęściej dotyczy to witaminy D, czasem żelaza, a w przypadku diet eliminacyjnych – również witaminy B12 czy kwasu foliowego. Trzeba jednak pamiętać, że suplementy nie powinny zastępować zdrowego odżywiania i nie należy ich stosować profilaktycznie bez konsultacji medycznej. Nadmiar niektórych witamin, takich jak A czy D, może być toksyczny i prowadzić do groźnych powikłań.

Rola rodziców w kształtowaniu nawyków żywieniowych dziecka jest nie do przecenienia. To właśnie w domu maluchy uczą się, co znaczy zbilansowany posiłek, jak wygląda porcja warzyw, i że zdrowe jedzenie może być smaczne. Wspólne gotowanie, próbowanie nowych smaków, jedzenie przy stole i stwarzanie pozytywnych skojarzeń z jedzeniem to inwestycja w zdrowie dziecka na całe życie. Dobrze jest też pamiętać, że dzieci uczą się przez obserwację – jeśli widzą rodziców sięgających po warzywa i owoce, chętniej będą to naśladować.

Podsumowując, niedobory witamin u dzieci to zjawisko realne i coraz bardziej powszechne. Choć ich objawy często nie są oczywiste, skutki mogą mieć wpływ na całe życie dziecka. Wczesna profilaktyka, uważna obserwacja i świadome podejście do żywienia to najlepsze narzędzia, jakie mają do dyspozycji rodzice. Warto z nich korzystać, bo zdrowe dziecko to szczęśliwe dziecko – pełne energii, odporne na choroby i gotowe do odkrywania świata.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”



Dlaczego dzieci potrzebują żelaza?

I jak je mądrze podawać?

dr Ewa Miśko-Wąsowska

Pediatra współpracująca
z Fundacją Nutricia
1000dni.pl



Pierwsze lata życia to okres intensywnego wzrostu i rozwoju dziecka. To czas, kiedy dojrzewają poszczególne narządy i układy, a wszelkie zaburzenia w tym zakresie są trudne, a czasami wręcz niemożliwe do wyrównania w późniejszych latach życia. Aby maly organizm mógł temu zadaniu sprostać musimy dostarczyć mu odpowiednie składniki pokarmowe. Wśród nich jednym z najważniejszych jest żelazo.

Dlaczego żelazo jest niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju?


Żelazo to pierwiastek, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie większości tkanek i narządów. Wspiera rozwój poznawczy, tworzenie czerwonych krwinek, a zatem transport tlenu, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a także rozwój mięśni. Jego niedobory mogą prowadzić do opóźnienia rozwoju małego dziecka, słabych przyrostów masy ciała, gorszych wyników w nauce w późniejszych latach życia oraz częstszych infekcji. Niedobory żelaza w pierwszym okresie zwykle nie dają żadnych objawów, dlatego tym bardziej należy zwracać szczególną

uwagę, aby dieta małych dzieci była bogata w ten pierwiastek. Jeżeli przez dłuższy czas maluszek spożywa niewystarczającą ilość żelaza, dochodzi do rozwoju anemii (niedokrwistości), która między innymi objawia się szybszą męczliwością, bladością skóry czy brakiem apetytu.

Pokarm mamy zawiera żelazo w niewielkiej ilości, ale jest ono dobrze przyswajalne dzięki różnym dodatkowym składnikom, np. laktoferynie.

Skąd dzieci czerpią żelazo?

Noworodek przychodzi na świat z rezerwami żelaza, które otrzymał przez łożysko od mamy. Zasoby te wyczerpują na pierwsze 4–6 miesięcy życia. Pokarm mamy zawiera żelazo w niewielkiej ilości, ale jest ono dobrze przyswajalne dzięki różnym dodatkowym składnikom, np. laktoferynie. Po 6. miesiącu życia żelazo musi być dostarczane w diecie, ponieważ jego ilość



w pokarmie mamy nie zaspokajała już za-
potrzebowania małego organizmu. Dlate-
go tak ważne jest, aby od początku roz-
szerzania diety niemowlęta otrzymywały
produkty bogate w żelazo. Jeżeli z jakich-
kolwiek powodów maluszek nie może być
karmiony piersią, to po konsultacji pedia-
trycznej otrzymuje mleko modyfikowane
wzbogacone w żelazo w ilości zaspokaja-
jącej zapotrzebowanie małego organizmu.

Żelazo w diecie polskich dzieci

Wyniki badania PITNUTS 2024, oceniają-
cego stan odżywienia polskich dzieci po-
kazują, że to właśnie żelazo jest jednym
z głównych niedoborowych składników.
Jego niedobory obserwowano w diecie
22,7% niemowląt w drugim półroczu życia.
Skąd niedobory? Zapotrzebowanie na
żelazo u dzieci jest kilkakrotnie więk-
sze w przeliczeniu na kilogram masy ciała
niż u dorosłych. Zostańek ma małą po-
jemność, zatem jeżeli dziecko nie będzie
otrzymywało gęstych odżywczo produk-
tów, trudno będzie zaspokoić zapotrze-
bowanie na żelazo. Wyniki badania PIT-
NUTS 2024 pokazują także, że wiele pol-
skich dzieci już od drugiego półroczna ży-
cia otrzymuje produkty wysokoprzełwo-
zzone i dosładzane, przez co mniej chętnie
nie spożywają posiłki w pełni odżywcze.

Jak zapewnić odpowiednią podaż żelaza w diecie?

Aby zapewnić odpowiednie spożycie żelaza, warto proponować maluszkowi produkty bogate w tzw. żelazo hemo- jalne. Będą to takie produkty jak chude czerwone mięso, ryby czy żółtko jajka. Żelazo znajdziemy także w wielu produktach roślinnych: nasionach roślin strączkowych, zielonych warzywach liściastych, pełnoziarnistych produktach zbożowych, a także w różnego rodzaju nasionach, ziarnach i orzechach. Żelazo takie jest nieco gorzej przyswajalne, ale stanowi źródło urozmaiconej diety i dzięki niemu możemy uzupełnić jego pułę w małym organizmie. Ważne jest także, z czym podajemy produkty bogate w żelazo. Aby poprawić jego wchłanianie, zaleca się dodawanie do potraw owoców i warzyw bogatych w witaminę C, takich jak cytrusy, owoce jagodowe, papryka, pomidory czy natka pietruszki.

Ważne jest także, z czym podajemy produkty bogate w żelazo. Aby poprawić jego wchłanianie, zaleca się dodawanie do potraw owoców i warzyw bogatych w witaminę C

Jak to łączyć w praktyce?

Oto kilka przykładowych kombinacji:

- kaszka z dodatkiem borówek, malin
- losoś z dodatkiem cytryny
- danie mięsne z sosem pomidorowym
- krupnik z ciecierzyną i natką pietruszki
- gulasz mięsny z papryką i brokułami
- zupa z buraczkami, jajkiem, ziemniakami i koperkiem

Należy też pamiętać, że mleko krowie pogarsza wchłanianie żelaza i dzieci po 12. miesiącu życia nie powinny spożywać go więcej niż 500 ml dziennie. Żywienie dzieci po 1. roku życia zaczyna być dla rodziców wyzwaniem. To czas, kiedy zwykle mama wraca

do pracy, a dzieci fizjologicznie mają mniejszy apetyt. Na tym etapie godne uwagi są mleka modyfikowane dedykowane dzieciom po 1. roku życia (dawniej określane jako „Junior”). Mleka te są wzbogacane w żelazo i inne składniki, dzięki czemu są pomocne w zbilansowaniu diety po 12. miesiącu życia. Warto też proponować kaszki wzbogacone w żelazo już od początku rozszerzania diety, czyli po 6. miesiącu życia.

Żelazo Kluczem do prawidłowego rozwoju malucha
Żelazo jest jednym z najważniejszych składników pokarmowych wspierających odpowiedni wzrost i rozwój małych dzieci, a także odporność i rozwój funkcji poznawczych. Planując menu dziecka, warto mieć szczególnie na uwadze produkty bogate w żelazo, a w razie wątpliwości skonsultować się z dietetą lub dietetykiem.



Floradix® z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

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



REKLAMA



Salus

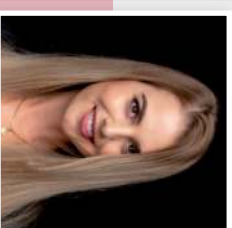


www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszzielnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

Jak dbać o zęby dzieci?

Kluczowe zasady higieny jamy ustnej najmłodszych

Nie ma nic cenniejszego niż zdrowy, promienny uśmiech dziecka. Aby jednak towarzyszył mu przez całe życie, kluczowe jest kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych już od najmłodszych lat. Regularna i odpowiednia pielęgnacja jamy ustnej, prowadzona wspólnie przez całą rodzinę, to inwestycja w zdrowie i komfort dziecka – wolne od bólu i stresu związane z leczeniem stomatologicznym.



dr n. med.
Natalia Stefanik
Ekspertka marki Eigydlum

Higiena jamy ustnej dziecka – od pierwszych dni życia
Pielęgnację jamy ustnej należy rozpocząć jeszcze przed wyrżnięciem się pierwszych zębów mlecznych. Dzieciasta niemowlęcia warto delikatnie przemywać wieczorem gazikiem zwilżonym przegotowaną wodą. Zabieg ten nie tylko utrzymuje czystość, ale także oszczędza dziecko z czynnościami higienicznymi. Z chwilą pojawienia się pierwszego zęba mlecznego należy rozpocząć jego regularne szczotkowanie przy użyciu miękkiej, małej szczoteczki przeznaczonej dla dzieci oraz pasty do zębów zawierającej fluor. Nie należy obawiać się stosowania past z fluorem – pierwiastek ten wzmacnia szkliwo i skutecznie chroni zęby przed próchnicą. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, od momentu pojawienia się pierwszego zęba do ukończenia 3. roku życia dziecka, należy stosować pastę z fluorem o stężeniu 1000 ppm i nakładać ją w śladowej ilości – odpowiadającej ziarenku ryżu. U dzieci w wieku od 3 do 6 lat zalecana jest ta sama pasta w ilości odpowiadającej ziarenku groszku. W przypadku dzieci z podwyższonym ryzykiem rozwoju próchnicy, lekarz dentysta może indywidualnie dobrać odpowiedni preparat do codziennej higieny jamy ustnej. Zęby dziecka powinny być szczotkowane co najmniej dwa razy dziennie

– rano, po śniadaniu, oraz wieczorem, przed snem – przez około dwie minuty. Szczególnie istotne jest wieczorne szczotkowanie, po którym dziecko nie powinno już spożywać żadnych pokarmów ani napojów, z wyjątkiem wody.

Prawidłowa technika mycia zębów i pielęgnacja przestrzeni międzyzębowych

Po umyciu zębów dziecko powinno wypłuć nadmiar pasty, jednak nie należy płukać ust wodą, aby umożliwić dłuższe działanie fluoru na powierzchni zębów. Dzięki temu

szkliwo ma szansę lepiej się remineralizować, co zwiększa odporność zębów na próchnicę. U najmłodszych dzieci zęby należy szczotkować delikatnymi, okrężnymi ruchami. Wraz z pojawieniem się zębów trzonowych należy rozszerzyć technikę o ruchy szorujące, które skutecznie oczyszczają powierzchnie żujące. Powierzchnie wewnętrzne należy czyścić ruchami wymiatającymi – od dłaśta w kierunku krawędzi zęba. Gdy zęby dziecka zaczynają do siebie przylegać – zazwyczaj między 2. a 3. rokiem życia – istotnie staje się oczyszczanie przestrze-

ni międzyzębowych. W tym celu należy wprowadzić codzienne stosowanie nici dentystrycznej. U małych dzieci czynność tę powinien wykonywać rodzic, najlepiej wieczorem, przed lub bezpośrednio po szczotkowaniu zębów. Regularne nitkowanie jest kluczowe w zapobieganiu próchnicy na powierzchniach stycznych, które są trudne do oczyszczenia samą szczoteczką. Warto, aby rodzice od najmłodszych lat dziecka wprowadzali je w tę rutynę – poprzez wspólne nitkowanie i tłumaczenie jego znaczenia. Po ukończeniu 7. roku życia dzieci mogą dodatkowo stosować płyny do płukania jamy ustnej, które wspomagają higienę jamy ustnej i pomagają docierać do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych. Preparaty te powinny być stosowane do wieku dziecka i zawierać fluor w odpowiednim stężeniu.

Dieta wspierająca zdrowie zębów

Dieta ma ogromne znaczenie dla zdrowia jamy ustnej dziecka. Kluczowe jest ograniczenie cukrów i słodyczy, które sprzyjają rozwojowi próchnicy. Zamiast ciastek i cukierków warto podawać świeże owoce i warzywa. Szczególnie szkodliwe są kleiste słodycze, jak karmelki, które długo utrzymują się na zębach. Napoje gazowane i słodzone powinny być całkowicie wyeliminowane – najlepszym napojem dla dziecka jest niegazowana woda. Ważne jest regularne spożywanie pi-

Gdy zęby dziecka zaczynają do siebie przylegać – zazwyczaj między 2. a 3. rokiem życia – istotnie staje się oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych.

ni międzyzębowych. W tym celu należy wprowadzić codzienne stosowanie nici dentystrycznej. U małych dzieci czynność tę powinien wykonywać rodzic, najlepiej wieczorem, przed lub bezpośrednio po szczotkowaniu zębów. Regularne nitkowanie jest kluczowe w zapobieganiu próchnicy na powierzchniach stycznych, które są trudne do oczyszczenia samą szczoteczką. Warto, aby rodzice od najmłodszych lat dziecka wprowadzali je w tę rutynę – poprzez wspólne nitkowanie i tłumaczenie jego znaczenia. Po ukończeniu 7. roku życia dzieci mogą dodatkowo stosować płyny do płukania jamy ustnej, które wspomagają higienę jamy ustnej i pomagają docierać do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych. Preparaty te powinny być stosowane do wieku dziecka i zawierać fluor w odpowiednim stężeniu.

ciu posiłków dziennie co 2–3 godziny i unikanie ciągłego podjadania. Przerwy między posiłkami (minimum 2 godziny) pozwalały silnie neutralizować kwasy i chronić szkliwo. Dieta malucha powinna być urozmaicona pod względem konsystencji – warto wprowadzać twarde produkty wymagające gryzienia i żucia, jak surowe warzywa, owoce czy pełnoziarniste pieczywo. Gryzienie pobudza wydzielanie śliny, która oczyszcza zęby. Dla zdrowia jamy ustnej ważne są także produkty bogate w wapń, fosfor, biakto, argininę (np. nabiał, chude mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe, orzechy) oraz witaminy D, A i E.

Dobór produktów do higieny jamy ustnej

Odpowiedni wybór produktów do higieny jamy ustnej dziecka to ważny krok w trosce o zdrowy uśmiech malucha. Najlepiej sięgać po szczoteczki przeznaczone specjalnie dla dzieci – dostosowane do wieku, z małą główką, miękkim włosiem i wygodną rączką, którą dziecku łatwo utrzymać w dłoni. Szczoteczkę warto wymieniać co trzy miesiące, a także po każdej infekcji. Unikajmy używania szczoteczek dla dorosłych – nie są one odpowiednie dla delikatnych dziąseł najmłodszych.

Na rynku dostępne są także edukacyjne pasty do zębów, które pomagają dzieciom uczyć się prawidłowego szczotkowania – np. zmieniają kolor po dwóch minutach lub pokazują niesłusca, które wymagają lepszego doczyszczenia. To świetne narzędzia, które mogą zamienić mycie zębów w codzienną zabawę.

Warto też zwracać uwagę na skład past do zębów – najważniejsze, by zawierały fluor. To on wspiera szkliwo i skutecznie chroni zęby przed próchnicą. Unikajmy past „bez fluoru”, które nie zapewniają tej ochrony. Stężenie fluoru powinno być dopasowane do

wieku dziecka, a ilość pasty – zgodna z zaleceniami (ziarenko ryżu lub groszku). Szczególnie korzystny jest aminofluorek (np. Fluorinol[®]), obecny w niektórych pastach i płynach do płukania jamy ustnej. Pomaga on nie tylko wzmocnić szkliwo, ale również

Kluczowe jest ograniczenie cukrów i słodyczy, które sprzyjają rozwojowi próchnicy.

DESIGNED BY FREEPIK



hamuje rozwój płytki bakteryjnej, czyli biofilmu, na powierzchni zębów.

Kiedy do dentystry?

Pierwsza i kolejne wizyty

Pierwsza wizyta dziecka u dentystry powinna odbyć się przed ukończeniem 12. miesiąca życia – najpierw tuż po wyróżnieniu się pierwszego ząbka. Ma ona charakter adaptacyjny: maluch poznaje gabinet, lekarza i atmosferę wizyty w spokojnych, bezpiecznych warunkach, bez żadnych inwazyjnych zabiegów. To ważny krok, który pomaga budować pozytywne skojarzenia z opieką stomatologiczną od najmłodszych lat. Po pierwszej wizycie kontrole stomatologiczne powinny odbywać się regularnie – co 6 miesięcy, nawet jeśli ząbki wydadzą się zdrowe. Regularne wizyty pozwalają wczesnie wykryć ewentualne oznaki próchnicy, monitorować rozwój zgrzyzu oraz znacząco ułatwić dbanie o jamę ustną. Aby przygotować dziecko do wizyty, warto zacząć się w dentyście w domu, oglą-

dać książeczki lub krótkie filmiki o wizytach stomatologicznych i rozmawiać o dentyście w pozytywny sposób. Unikajmy słów, które mogą wywołać lęk, jak „ból” czy „borowanie”. Zamiast tego mówmy o lekarzu, który sprawdzi, czy ząbki są zdrowe i ładnie rosną. Dobrym pomysłem jest zabranie na wizytę ulubionej przytulanki, która może „towarzyszyć” dziecku na fotelu.

Warto też zaplanować wizytę na porę, gdy maluch jest wypoczęty i najejony, by uniknąć niepotrzebnego rozdrażnienia.

Bardzo ważny jest również własny przykład rodzica – pokazując, że sami regularnie odwiedzamy dentystrę i traktujemy to naturalnie, znacznym w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Po wizycie nie zapomnijmy pochwalić dziecka za odwagę i wspólnie spędzić miło czas – nagroda nie musi być materialna, wystarczy współ-

ne wyjście na spacer czy zabawa, która sprawi radość.

Najczęstsze błędy i jak ich unikać

Nawet troskliwi rodzice, mimo najlepszych intencji, mogą popełniać błędy w dbaniu o zęby dziecka. Jednym z najczęstszych jest zbyt późne roz-

poczęcie higieny jamy ustnej. Bakterie próchnicowe mogą

zasiedlić jamę ustną już po pojawieniu

się pierwszego ząbka, dlatego czyszcze-

nie należy rozpoczynać od razu.

Po pierwszej wizycie kontrole stomatologiczne powinny odbywać się regularnie – co 6 miesięcy

Nieregularne lub zbyt

rzadkie szczotkowa-

nie – zwłaszcza pomijanie wieczornego mycia zębów – to prosta droga do próchnicy. Zęby powinno się myć co najmniej dwa razy dziennie, bez wyjątków. Stała rutyna to najlepsza ochrona. Kolejny błąd, to zbyt krótkie i niedbale szczotkowanie –





mucodent[®]

ŻEL NA ZĄBKOWANIE

BABY

REKLAMA

UNIKALNY SKŁAD ZALECANY
PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE¹:



wysokocząsteczkowy

hialuronian sodu – łagodzi odczucia bólowe



sok z liści aloesu

zwyyczajnego – nawilża i regeneruje



ksylitol – działa przeciwpróchniczo

Bez
lidokainy

Bez
alkoholu

Już od
2. miesiąca
życia!

Nowość



¹<https://opieka.farm/preparaty-na-bollesne-zabkowanie-porownanie/> (13.09.2023)

Mucodent Baby żel na ząbkowanie 15 ml. Składniki główne: hialuronian sodu wysokocząsteczkowy, sok z liści aloesu zwyyczajnego, ksylitol. **Składniki pomocnicze:** woda oczyszczona, gliceryna, hydroksyetyloceluloza, benzooesan sodu, sorbinitan potasu, chlorek cetylpirydyniowy, aromat malinowy, kwas mlekowy. **Wskazania:** łagodzi objawy miejscowe w jamie ustnej związane z ząbkowaniem. **Przeciwwskazania:** 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, szczałeczkę 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.



DESIGNED BY FRIEPMK

potrzebne są pełne dwie minuty, by dokładnie oczyścić zęby i dać fluorowi czas na działanie. Pomóc mogą minutki lub puszczenie w tym czasie dwuminutowej piosenki.

Często zdarza się również, że dziecko myje zęby samodzielnie, bez nadzoru. Maluchy nie mają jeszcze wyrobionej techniki i precyzji, dlatego rodzic powinien zawsze pomagać w doczyszczaniu zębów – szczególnie wieczor-

rem. Innym powszechnym błędem jest używanie nieodpowiednich akcesoriów – np. szczoteczki dla dorosłych

lub pasty bez fluoru. Zbyt duża szczoteczka może podrażniać dziąsła, a pasta bez fluoru nie zapewnia skutecznej ochrony przed próchnicą.

Zbyt duża szczoteczka może podrażniać dziąsła, a pasta bez fluoru nie zapewnia skutecznej ochrony przed próchnicą.

błędów popełnianych u niemowląt jest zasypianie z butelką mleka lub soku, a także dostawianie smoczka. Cukrzy przez długi czas utrzymują się na powierzchni zębów podczas snu, co sprzyja rozwojowi próchnicy wczesnego dzieciństwa (dawniej nazywanej próchnicą butelkową). Po ostatnim posiłku należy zawsze umyć zęby, a do picia

w nocy podawać wyłącznie wodę. Nie należy też obliżywać smoczka czy łyzeczki dziecka – w ten sposób można przemieścić bakterie, również próchnicowe. Warto pamiętać o używaniu osobnych sztućców dla dorosłych i dzieci.

Na koniec – ważne obalenie mitu: „to tylko mleczaki, nie trzeba ich leczyć”. Zęby mleczne mogą boleć, ropieć, a zaniechania mogą wpłynąć na rozwój zębów stałych i formowanie zgryzów. Trzeba dbać o nie tak samo, jak o stałe. Unikanie wizyt u dentystry sprawia, że pierwsze spotkanie może być związane z bólem i lękiem. Warto odwiedzać gabinety regularnie, by dziecko czuło się tam bezpiecznie i swobodnie.

 **Simed**
Produkty dla Mamy i Dziecka

ELEKTRYCZNA SZCZOTECZKA SONICZNA 2 W 1



REKLAMA

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

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

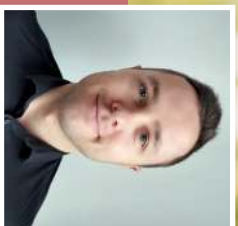
Producent: SIMED PPH

www.simed.pl

Grillowanie z maluchem?

Tak, ale z głową

Damian Dziewiątkowski
dietetyk Grupy LUX MED



Grillowanie często kojarzy się z biesiadą dla dorosłych, jednak przy odpowiednim podejściu może być również świetną okazją do wspólnego posiłku z dziećmi. Grill może być zdrowy i bezpieczny – wystarczy przestrzeżyć kilku podstawowych zasad. Szczególnie istotne jest wspólne jedzenie z rodzicami, które pomaga budować zdrowe nawyki żywieniowe. Atmosfera grillowego spotkania to także doskonały moment na naukę i zabawę.

Na co warto zwrócić uwagę?

W przypadku dzieci najlepiej zrezygnować z tradycyjnego grilla na węgiel. Zamiast tego warto postawić na grill gazowy lub elektryczny. Dym i opary z rozpalki czy tłuszczu mogą zawierać toksyczne związki, takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), które są szkodliwe dla rozwijającego się organizmu dziecka.

Jeśli zapraszamy dziecko do wspólnego gotowania, co sprzyja pozytywnym relacjom z jedzeniem, musi to odbywać się pod stałym nadzorem dorosłych i z użyciem bezpiecznych akcesoriów (np. rękawiczek i drewnianych sztućców).

Podczas grillowania dziecko powinno zawsze przebywać w bezpiecznej odległości od ognia (min. dwa metry). Warto wyznaczyć specjalną „strefę bezpieczeństwa”, do której maluch nie ma wstępu, nawet pod opieką dorosłego. Dziecko musi być pod stałym, czujnym nadzorem osoby dorosłej, która nie będzie się rozpraszała przygotowaniem jedzenia czy rozmowami z gośćmi. Z doświadczenia warto też mieć pod ręką gaśnicę lub przynajmniej wiadro z wodą lub plaskiem – to rozsądna prewencja.



Czego unikać?

Układ pokarmowy dzieci w wieku 1–3 lat jest bardzo wrażliwy, dlatego nie wszystkie potrawy z grilla są dla nich odpowiednie:

- Tłuste, przypalone mięsa zawierają szkodliwe związki (akrylamid, WMAA), które mogą podrażniać żołądek i mają potencjalne działanie rakotwórcze. Krótko terminowo tego typu pokarm może wywoływać objawy refluksu.
- Kiełbasy i kaszanki mają dużo soli i tłuszczu – nerki dziecka nie radzą

sobie jeszcze z nadmiarem sodu.

- Grillowane sery typu halloumi czy oscypek, chociaż pyszne są bardzo słone i po podgrzaniu mogą być ciężkostrawne.
- Słodkie sosy i gotowe przyprawy zawierają mnóstwo cukru, soli, glutamianu sodu i wzmacniaczy smaku. U małego dziecka mogą powodować nadpobudliwość, biegunki lub reakcje alergiczne. Tego typu sosy poprawiają smak dań, ale mogą dodatkowo budować złe relacje z jedzeniem.

- Unikajmy także ostrych przypraw, takich jak mieszanki „grillowe”, które często zawierają pieprz cayenne i inne ostre dodatki, które podrażniają śluzówkę żołądka, a im młodszy maluch tym łatwiej o taki efekt. Lepiej sięgnąć po zioła, jak majeranek czy tymianek – są delikatne i smaczne. Warto nadmienić, że grillowana tusta kiełbaska z sosem może zawierać więcej soli niż codzienne zapotrzebowanie 2-letniego dziecka.



A mogłoby się wydawać, że to tylko jeden, mały „skromny” posiłek.

Co podać?

Grill to świetna okazja, by zaproponować dziecku pełnowartościowy, kolorowy i łagodny w obróbce termicznej posiłek:

- **Warzywa:** cukinia, bataty, marchewka – grillowane w folii lub na tackach stają się miękkie i chętniej jędzone przez dzieci. Bataty dostarczają witaminy A, marchewka wspiera wzrok i odporność.
- **Mięso:** pierś kurczaka, indyk lub dorsz – lekkostrawne i bogate w białko, idealne dla rozwijających się mięśni i układu nerwowego. Wystarczy skropić oliwą i upiec bez przypraw.
- **Owoce:** jabłka, banany, gruszki – po podgrzaniu stają się miękkie i aromatyczne, a ich naturalna słodycz zadoboli każdego małego łasucha. Grillowany banan to pyszna przekąska,

a gruszka wspomaga trawienie.

- **Mini szaszłyki:** ułożone z małych kawałków warzyw i mięsa zachęcą ją dzieci do samodzielnego jedzenia i komponowania posiłku.

Dopekaniem może być jogurtowy dip, który uatrakcyjni wizualnie danie – dzieci są wzrokowcami i chętniej sięgną po kolorowe, ładnie podane jedzenie.

Praktyczne wskazówki

- **Mini porcje w formie paluszków** – to ułatwia samodzielne jedzenie. W szczególności, że małe dzieci lubią jeść rękoma.
- **Szaszłyki** składane przez malucha – daj dziecku talerzyk z kolorowymi składnikami (np. pomidor, kawałek kurczaka, plasterki cukinii) i pozwól

samemu złożyć mini szaszłyk. To buduje więź z jedzeniem, która zaowocuje w przyszłości.

- **Postaw na kontrast kolorów** – podanie kolorowego szaszłyka na różnym kolorowym talerzyku, z ulubionym widelczykiem czy serwetką postacią z bajki może okazać się strzałem w dziesiątkę. Małe dzieci są wzrokowcami, więc warto poświęcić chwilę na zabawę formą, kształtem i kolorami.

Dzieci są wzrokowcami i chętniej sięgną po kolorowe, ładnie podane jedzenie.

Grillowanie z dzieckiem może być nie tylko przyjemne, ale i bezpieczne, jeśli zadamy o odpowiednie warunki i dobór potraw. Dzięki przestrzeganiu podstawowych zasad oraz odpowiedniemu doborowi składników, grill może stać się wartościowym doświadczeniem kulinarnym i edukacyjnym dla całej rodziny.



DESIGNED BY FREEPIK



Alax[®]

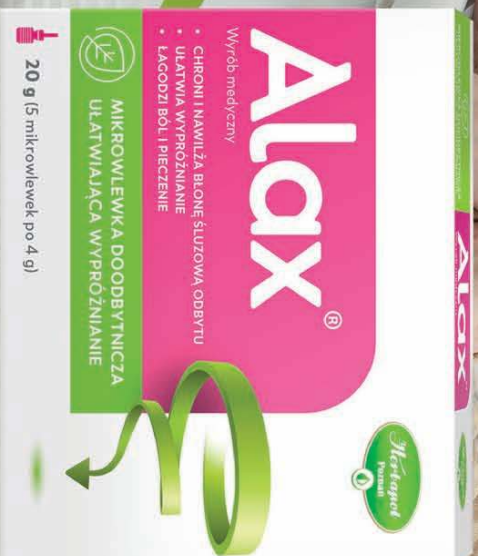
DLA WYJĄTKOWYCH LUDZI
W SPORADYCZNYCH ZAPARCIACH



MIKROWLEWKA DOODBYTNICZA
ULATWIAJĄCA WYPRÓŻNIANIE



Naturalne
wsparcie
od 1. dnia
życia



Naturalny skład:
kwas hialuronowy,
olej kokosowy, olej lniany,
olej słonecznikowy,
oliwa z oliwek



Produkt
może być stosowany
przez wszystkie grupy
wiekowe



Działa szybko
już od
pierwszego użycia



Forma produktu:
harmonijka
ułatwiająca
aplikację

ALAXWKI-RC-PRA-614-4

REKLAMA

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

Uwaga, kleszcze!

Niepozorne, ale groźne

Monika Karlikowska

Koordynator działań edukacyjnych – informacyjnych
Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych NIGRIIR,
niedajstekiesszczom.pl



Głód – wspólny mianownik wszystkich gatunków kleszczy zaspakajany podczas gryzania się w skórę żywiciela, którego atakują znienacka, dzięki niezwykle czułym zmysłom reagującym na temperaturę ciała, ruch powietrza i zapach kwasu obecnego w pocie. I choć jeszcze kilkanaście lat temu te niewielkie pajęczaki uchodziły za relatywnie niegroźne, to w ostatnich latach, poprzez wzmożoną aktywność, stały się zagrożeniem i narastającym problemem epidemiologicznym na całym świecie.

Zmiana klimatu w naszym kraju sprzyja rozmnażaniu się kleszczy, które możemy spotkać praktycznie wszędzie tam, gdzie mamy skrawek zieleni. Wpływ na to mają m.in. wyjątkowo ciepłe zimy, dlatego działania edukacyjno-informacyjne na temat chorób odkleszczowych mają ogromne znaczenie dla zdrowia społeczeństwa.

Bezpieczne usunięcie kleszcza

W przypadku znalezienia na skórze malucha lub swojej, kleszcza można spróbować usunąć go samemu albo udać się po pomoc medyczną do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. Do usunięcia paszyta najlepiej użyć specjalnego narzędzia lub pęsety, którą musimy uchwycić kleszcza jak najbliższej skóry i stanowczym ruchem pociągnąć w górę (bez zgniatacia). Następnie miejsce to należy zdezynfekować np. za pomocą wody utlenionej. Warto tu podkreślić, że im szybciej usuniemy kleszcza, tym mniejsze jest ryzyko zakażenia chorobą odkleszczową. W ciągu pierwszjej doby prawdopodobieństwo przeniesienia czynników zakaźnych jest stosunkowo małe.

Leczenie po ugryzieniu przez kleszcza

Następstwem ugryzienia przez kleszcza zakażonego chorobą odkleszczową jest bezpośrednia transmisja niebezpiecznych patogenów do organizmu człowieka. Jednak należy pamiętać, że nie każdy kleszcz jest nosicielem chorób, dlatego nie zaleca się profilaktycznego podawania antybiotyku

Do usunięcia paszyta najlepiej użyć specjalnego narzędzia lub pęsety, którą musimy uchwycić kleszcza jak najbliższej skóry i stanowczym ruchem pociągnąć w górę.

bezpśrednio po zajęściu, tylko obserwację stanu zdrowia ukąszonej osoby. Jeśli wystąpią niepokojące objawy – zmiany skórne, objawy grypopodobne – należy jak najszybciej udać się do lekarza.

Badanie kleszcza

Badanie kleszcza bezpośrednio usuniętego ze skóry nie może być uznawane jako metoda diagnostyczna w kierunku chorób odkleszczowych. Choć badanie pajęczaka pozwala stwierdzić, czy jest on nosicielem krętków Borrelia, a wynik ujemny wyklucza możliwość zachorowania, to do datni nie potwierdza przeniesienia krętków do ludzkiego organizmu. Nie można zatem na tej podstawie podjąć decyzji o leczeniu. Badania diagnostyczne w kierunku chorób odkleszczowych wykonuje



się u osób, u których zaobserwowano objawy wskazujące na zakażenie, a mogą one wystąpić dopiero po pewnym czasie od bezpośredniego kontaktu z kleszczem.

Choroby odkleszczowe

Choroby odkleszczowe są istotnym problemem z punktu widzenia zdrowia publicznego i to one stanowią główne zagrożenie dla człowieka. W Polsce najczęściej występujące jednostki chorobowe to borelioza z Lyme i kleszczowe zapalenie mózgu (KZM).

Z kolei inne choroby:

bartoneloza, ludzka anaplazmoza granulocyfarna, grupa go-

raczek plamistych, babeszjoza występują zdecydowanie rzadziej, jednak w diagnozowaniu chorób po ukąszeniu, również i je trzeba mieć na uwadze.

Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna w większości przypadków całkowicie uleczalna, pod warunkiem, że zostanie wcześniej zdiagnozowana. Za chorobę odpowiedzialna jest spiralna bakteria *Borrelia burgdorferi* znajdująca się w jelllach kleszczy. Pierwszym i najszybszym występującym objawem, wskazującym na zakażenie czio-

wieka, jest rumień wędrujący, który jednak nie jest obecny w każdym przypadku. U niektórych pojawiają się jedynie objawy skórne, w innych przypadkach choroba może dawać szereg objawów narządowych, takich jak zajęcie układu kostno-stawowego, ośrodkowego układu nerwowego lub serca. Jeśli człowiek zostanie zakażony krętkami *Borrelia*, a ugrzyzienie pozostanie niezauważone, borelioza może mieć

różny przebieg.

W związku z rosnącym zagrożeniem podejmowane są bezpłatne działania w ramach ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych

Druką najpopularniejszą chorobą wirusową przenoszoną przez kleszcze jest kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Dotąd medycyna nie zna leku, który skutecznie

może zniszczyć wirusa namnażającego się w organizmie, dlatego leczenie opiera się na łagodzeniu objawów. Jedynym pewnym sposobem zabezpieczenia przed zachorowaniem jest szczepienie, które cechuje się wysoką skutecznością. Objawy w początkowej fazie kleszczowego zapalenia mózgu mogą być bardzo skąpe, ponieważ zakażenie przebiega praktycznie bezobjawowo lub wywołuje objawy podobne do grypy. Dopiero u części osób zakażonych, po 7-14 dniach, mogą pojawić się nie-

pokojące symptomy neurologiczne zagrożające życiu i zdrowiu chorującego. W naszym kraju najczęściej KZM notuje się na terenach województwa podlaskiego i warmińsko-mazurskiego.

Diagnostyka

Podstawą rozpoznania laboratoryjnego boreliozy oraz kleszczowego zapalenia mózgu jest badanie serologiczne – test ELISA wykrywający swoiste przeciwciała IgM/IgG w surowicy. W przypadku wyniku dodatniego stosuje się również test Western Blot. Ważne jest, aby leczenie wprowadzić jak najwcześniej, przed roszaną fazą zakażenia. Prawidłowa antybiotykoterapia skutecznie leczy objawy kliniczne boreliozy, czego nie możemy powiedzieć o KZM. Tutaj leczenie jest ograniczone do łagodzenia objawów zapalnych ośrodkowego układu nerwowego. W związku z rosnącym zagrożeniem wyrikającym z aktywności kleszczy na terenie całego kraju podejmowane są bezpłatne działania w ramach ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych, które mają na celu zmniejszenie zapadalności i poprawę wykrywalności boreliozy z Lyme oraz innych chorób przenoszonych przez kleszcze. Programem mogą zostać objęte osoby w wieku aktywności zawodowej oraz personel medyczny.



TICKLESS KID. Ultradźwiękowe urządzenie do ochrony przed kleszczami, bez chemii, w 100% bezpieczne dla dzieci od 1 dnia życia. Dzieła nieustannie przez ok 6. m-cy. Promień ochrony ok. 1,5 m. Łatwe do mocowania przy wózku, foteliku, ubraniu. Ochrona potwierdzona badaniami.
149 zł, TICKLESS, tickless.pl



TICKLESS KID PRO. Ultradźwiękowa ochrona przeciw kleszczom, bez chemii, bez zapachu, w 100% bezpieczna dla dzieci. Do wielokrotnego ładowania, łatwa w montażu, promień ochrony ok. 2,5 m. Nr 1 w Europie wśród nie-toksycznych środków na kleszcze.
229 zł, TICKLESS, tickless.pl

Jedź ostrożnie!

Co zrobić, gdy dziecko przewróci się na rowerze lub hulajnodze?

lek. Krzesimir Sieczych
Specjalista ortopedii ze Szpitala
Carolina, Grupy LUX MED



Długo wyczekiwane ciepłe letnie dni wreszcie nadeszły, a wraz z nimi większa chęć do aktywności na zewnątrz. Dzieci chętnie jeżdżą na rowerach, hulajnogach i deskorolkach. Co jednak zrobić, by dziecko nie doznało kontuzji podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce? Jak reagować, gdy jednak upadnie?

Choć nawet nauka jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce ani sama rekreacja na takim sprzęcie nie są niebezpieczne, to jednak niekiedy chwila nieuwagi lub zmeźczenie może doprowadzić do upadku. Wbrew pozorom uszkodzenia kończyn dolnych w takich sytuacjach zdarzają się niezmiernie rzadko. To dlatego, że w momencie upadku nogi znajdują się w miarę blisko ziemi. Dużo gorzej mają się ręce, na które dzieci naturalnie upadają. Jednak jest dobra wiadomość: statystycznie najczęściej wcale nie dochodzi do złamań, tylko do stłuczeń, otarć i skaleczeń.

Jakich obrażeń najczęściej doświadczają dzieci?

Jeśli już dochodzi do złamań, to najczęściej okolicy rąk – ramion, barku, czy końca dalszego kości promieniowej. Częstość są to jednak obrażenia typu „zielonej gałki”, bez znaczącego przymieszczenia. Jeżeli jednak dojdzie do złamania z istotnym przymieszczeniem to konieczna jest repozycja



(potocznie nazywana nastawieniem kończyny) lub leczenie operacyjne. Dzisiejsi rodzice dzieci i nastolatków, a więc trzydziesto- i czterdziestolatko wie z pewnością, pamiętają z dzieciństwa widok siebie lub kogoś znajomego ze złamanym obojczykiem i niemalże całą klatką piersiową oraz ręką w gipsie. Warto podkreślić, że dziś w przypadku złamania obojczyka zdecydowanie najczęściej stosuje się tenblak lub ortezę ósemkową. Nie zakłada się już ciężkiego gipsu a ta opatrunek Desaulta. To jest niepotrzebne męczenie dziecka.

Z gipsem na basen

Co ważne przed sezonem wakacyjnym, praktycznie każdy „staroświecki”, ciężki gips, dziś można zastąpić lekkim, a wśród lekkich gipsów są też opcje wodoodporne. To oznacza, że nawet jeśli dziecko złapie kontuzję przed urlopem, to nadal można z nim jechać na wczasy, a młody człowiek może korzystać np. z oferty przy hotelowych basenów czy miejscowych aquaparków. Nie ma już konieczności rezygnacji z wyjazdu z powodu dziecka w gipsie. Warto zatem poszukać placówek, również będąc już



DESIGNED BY FREEPIK

na wyjeździe, które takie gipsy oferują, by nie odbierać najmłodszym (i sobie też!) radości z wakacji.

Z kaskiem od malucha

Jednak nie tylko kończyły narazone są, na urazy. Warto pamiętać, by chronić także głowę. Przypominam, że kluczowy w jeździe na urządzeniach kołowych jest kask. Zachęcam, by rodzice zakładali go już maluchom jeżdżącym na biegówkach. Choć nie odnotowujemy poważnych urazów u tak małych dzieci, to warto dziecko oswajać i wyrobić w nim nawyk: jeśli rower, to w ka-

sku. Im dziecko będzie starsze, tym będzie stawało większy opór przed zabezpieczeniem głowy, warto więc samemu świecić przykładem i również jeździć w kasku.

Uwaga, skateparki!

Zupełnie inne zagrożenia czyhają na dzieci korzystające ze skateparków i pumptracków. Oczywiście to dobrze, że w dobie epidemii otyłości wśród dzieci, są też mali skaterzy, którzy spędzają długie godziny na aktywności fizycznej. Jednak trzeba pamiętać, że zarówno konstrukcja skateparków czy

pumptracków, jak i stopień zaawansowania trków, aż wreszcie – prędkość i ryzyko zderzenia z innym dzieckiem czy bywają poważniejsze.

W takich sytuacjach oczywiście może dochodzić do urazów nóg,

a także dość niebezpiecznych zderzeń z innymi użytkownikami lub skałeczeń o sprężęty, np. o ostre krawędzie hulajnóg wyczynowych. Jednak nadal większość stanowią urazy rąk, dlatego podczas wizyty w skateparku absolutnie niezbędne są ochraniacze na łokcie, nadgarstki, a także kolana.

Do wszystkich rodzajów blizn

Płaster o opatentowanej formule, unikalnej technologii przylegania do skóry Sililear Complex. Skuteczność, potwierdzona badaniami klinicznymi w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, popoparzeniowych, porazachowych, potrądkowych, po cesarskim cięciu. Zapobiega nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przeosłej i bliznowca. Płaster silikonowy w żelu do leczenia blizn, 289 zł. KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Pomoc w razie upadku

Co zrobić, gdy jednak dziecko dozna kontuzji? Wiele zależy od konkretnej sytuacji, ale jest kilka podstawowych zasad udzielania pomocy:

- Nie podnosić od razu dziecka z ziemi
- Nie ruszać bolącej części, ale delikatnie dopytać o miejsce urazu
- Bolesne miejsce uszywnić – np. patkiem i apaszka

- Następnie udać się na najbliższy SOR
- Jeżeli ból jest ogromny, a widzimy dużą deformację kostną lub otwartą ranę – należy wezwać pogotowie.

Bardzo ważne jest, by samemu zapamiętać nad nerwami. Nie powinniśmy jechać z dzieckiem na SOR, jeśli nasz stan emocjonalny spowodowałby za-

grożenie dla ruchu drogowego. Należy najpierw uspokoić samego siebie, żeby nie doszło do kolejnego wypadku.

Co czeka w szpitalu?

W szpitalu przeprowadzono zostanie diagnostyka – najczęściej RTG lub badania dedykowane tkankom miękkim: USG i ewentualnie rezonans magnetyczny. Po wynikach lekarze oceniają, czy konieczna będzie operacja. Natychmiastowo wykonuje się zabiegi, jeśli np. złamana kość uciska tętnicę lub nerw. W przypadku innych sytuacji, z zabiegiem można

poczekać kilka dni, ale też niezbyt długo u dzieci, bo proces zrostania zachodzi bardzo szybko.

Chciałbym na koniec, trochę na pocieszenie, przypomnieć, że

Bardzo ważne jest, by samemu zapanować nad nerwami.

w przypadku dzieci urazy ortopedyczne goją się bardzo szybko. Niektóre złamania zrastają się już po 2-3 tygodniach. Nawet jeśli konieczny jest zabieg, to nie stосуjemy płyt ani śrub, jak w przypadku dorosłych, a jedynie druty Kirchnera lub dedykowane pręciki tytanowe, które usuwa się po kilku tygodniach. Rehabilitacja także przebiega w dużo szybszym tempie, niż u dorosłych.





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” pooperacyjnych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostej 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 użytkowania i etykieta 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 biony słuźowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

Angielski to językowy paszport do świata

Jak zachęcić dzieci do jego nauki nawet w wakacje?

Wakacje to dla dzieci czas odpoczynku, bez troski i zabawy – ale też doskonała okazja, by w naturalny sposób rozwijać nowe umiejętności, w tym znajomość języka angielskiego. Bez konieczności siadania do książki i bez presji ocen, dzieci mogą uczyć się angielskiego poprzez zabawę, podróże i codzienne aktywności. Jak wykorzystać ten czas twórczo i skutecznie?

Adrienne Landry
Metodolożka i eksperta
platformy NOVAKID
novakid.pl



Wakacyjne wyjazdy, nawet te krótkie, to idealny pretekst, by wprowadzać angielski do codziennych sytuacji. Wspólne pakowanie walizki? To dobry moment, by nazywać ubrania i akcesoria po angielsku. Wycieczka do zoo, parku dinozaurów czy muzeum? Można przygotować z dzieckiem słowniczek tematyczny – “animal words”, “travel phrases” czy “nature vocabulary” – a potem szukać okazji do ich użycia. Świętym pomysłem są też gry terenowe w wersji anglojęzycznej. Można przygotować prostą mapę skarbów z angielskimi wskazówkami, która nie tylko dostarczy emocji, ale i wciągnie dziecko w aktywne poszukiwanie się językiem.

ści świata – te mniej znane potrafią zaskoczyć nie tylko formą, ale i treścią. Przykład? Bajka “Why Mosquitoes Buzz in People’s Ears” z Ghany czy “Tiddalick the Frog” z Australii. Takie opowieści nie tylko rozwijały językowo, ale i poszerzają horyzonty kulturowe. Rodzice mogą wspólnie z dziećmi obejrzeć bajkę, a potem porozmawiać o niej – najpierw po polsku, potem spróbować nazwać

Oglądanie krótkich

filmów czy czytanie książeczek w języku obcym to świetny sposób na osłuchanie się z brzmieniem angielskiego.

postacie, emocje czy wydarzenia po angielsku. Jeśli dziecko dopiero zaczyna przygodę z angielskim, warto wybierać bajki z prostym słownictwem, wyraźną narracją i opcją angielskich napisów. Takie materiały są dostępne m.in. na YouTube, BBC Learning English Kids czy platformach streamingowych.

Siła bajek i opowieści

Bo nauka to także słuchanie

Dzieci kochają bajki – a te w wersji angielskiej mają nie tylko walory rozrywkowe, ale i edukacyjne. Oglądanie krótkich filmów czy czytanie książeczek w języku obcym to świetny sposób na osłuchanie się z brzmieniem angielskiego i przyswajanie podstawowych słów oraz zwrotów. Warto sięgać po bajki z różnych czę-

Angielski za zero złotych
Codzienne aktywności jako nauka

Wystarczy kreatywność i odrobina zaangażowania, by wspierać dziecięko w nauce języka. Jednym ze sposobów na codzienny kontakt z angielskim może być wspólne planowanie posiłków i tworzenie list zakupów w języku obcym – nazywanie pro-

duktów spożywczych po angielsku to okazja do nauki nowego słownictwa w praktycznym kontekście. Dobrym pomysłem jest również prowadzenie tzw. „słowniczka dnia”, czyli codziennego poznawania nowego słowa lub zwrotu i próby użycia go w rozmowie. Taka rutyna rozwija słownictwo i utrwała nowe wyrażenia w naturalny sposób. Warto też włączyć gry planszowe i kartki – dzieci chętnie sięgają po memory z angielskimi słówkami, grają w kalambury z hasłami w języ-

zyku obcym czy bawią się w domi-
no z obrakami. Nauka przez zabawę
sprawia, że nowe słowa zapamiętywane są znacznie szybciej. Dobrym sposobem na oswojenie się z językiem jest również podpisywanie przedmiotów w domu etykietami z ich angielskimi nazwami – „door”, „window”, „table”. Dzięki temu język obcy staje się częścią codziennego otoczenia dziecka. Świętą formą nauki, która łączy radość i muzykę, jest też domowe karaoke. Śpiewanie angielskich piosenek sprawia, że dzieci błyskawicznie przyswajają nowe słówka, zwłaszcza gdy towarzyszy temu rytm i melodia. Wspólne muzykowanie buduje pozytywne skojarzenia z językiem i zachęca do dalszej nauki.

Inspiracja w sieci

Wartościowe źródła i aplikacje

Wakacyjny czas sprzyja też sięganiu po aplikacje i kanały edukacyjne online. Warto jednak wybierać te dostosowa-

ne do wieku i poziomu językowego dziecka. Popularne platformy oferują kursy online prowadzone przez native speakerów w formie gier i zabaw, a także dodatkowe materiały wideo czy interaktywne bajki.

Dodatkowe materiały wideo, minigrzy, quizy i ćwiczenia pozwalają dziecku kontynuować naukę samotnie – nawet podczas podróży czy w czasie deszczowych dni. Co ważne, forma tych zajęć jest na tyle angażująca, że dzieci często traktują je jak rozrywkę, a nie obowiązek.

**Nauka przez zabawę
sprawia, że nowe słowa
zapamiętywane są
znacznie szybciej.**



Angielski przez zabawę Bo radość to najlepsza motywacja

Klucz do sukcesu? Angielski powinien kojarzyć się z czymś przyjemnym. Dlatego warto unikać sztywnej nauki i zamiast tego wprowadzać język w sposób naturalny – jako element codziennych rozmów, zabaw i wspólnych aktywności. Dobrym pomysłem jest wspólne prowadzenie wakacyjnego dziennika – można codziennie zapisać jedno zdanie po angielsku, opisać obrazek, wkleić pamiątkę z wyjazdu i nazwać ją obcym słowem. Dzięki temu język stanie się narzędziem do wyrażania siebie, a nie tylko przedmiotem szkolnym. Rodzic nie musi być ekspertem językowym – wystarczy otwartość na wspólną naukę, popiehianie błędów i pozytywne nastawienie. Dzieci uczą się

Jak zadbać o językowy rozwój dziecka w czasie wakacji?
Nawet krótki, codzienny kontakt z językiem w czasie wakacji pomaga dziecku zachować płynność i pewność siebie. Nie musi to być nauka w tradycyjnej formie – wystarczy 5-10 minut dziennie na zabawę z piosenką, grę słowną, rymowanek czy dialog w języku obcym. Kluczowe są: systematyczność, pozytywne emocje i powtarzalność. Taki naturalny kontakt z językiem – w luźnym, letnim rytmie – utrwała wiedzę i wzmacnia motywację dziecka na kolejne miesiące nauki.

Adrienne Landry

Head of Metodologii, edukatorka i metodyczka języka angielskiego, specjalistka ds. dydaktyki dziecięcej, nowakid.pl

przez naśladowictwo – jeśli widzą, że dorośli chętnie mówią po angielsku, same również będą próbować.

Podsumowanie

Wakacje to szansa, nie przerwa

Choć wakacje to czas wolny od szkolnych obowiązków, nie muszą być

przerwą w nauce języka. Wręcz przeciwnie – to moment, w którym dziecko może rozwijać się językowo w sposób naturalny, bez presji i stresu. Codzienne sytuacje, bajki, podróże czy gry – wszystko może być okazją do kontaktu z angielskim. Wystarczy tylko zauważyć te momenty i zamienić je w przygodę z językiem.

NOVAKID






ANGIELSKI BEZ STRESU, NAUKA PRZEZ ZABAWĘ!



Lekcje, które dzieci kochają!

W Novakid nauka to ekscytująca przygoda! Gry, wyzwania i rozmowy z nauczycielami z całego świata sprawiają, że angielski staje się dla dzieci naturalny – bez nudnych regułek i stresujących ocen.

Dlaczego warto wybrać Novakid?

-  **Mówienie od pierwszej lekcji**
angielski w praktyce, a nie tylko w teorii
-  **Nauczyciele native speakerzy**
dzieci uczą się poprawnej wymowy i naturalnej komunikacji
-  **Nauka przez gry i zabawę**
lekcje pełne interakcji i ciekawych wyzwań
-  **100% języka angielskiego**
dzieci uczą się tak, jak języka ojczystego
-  **Bez stresu i ocen**
liczy się swobodna komunikacja, a nie perfekcyjna gramatyka
-  **Elastyczne lekcje online**
ucz się z dowolnego miejsca, o dogodnej porze



SPRAWDŹ SAM!



Umów dziecko na **DARMOWĄ**
lekcję próbną już dziś!

www.novakid.pl





Marta Klecha
Ekspertka marki ABC Design Polska
@ABCDesignPolska



Wózek idealny

Jaki wybrać?

Kiedy kompletujemy wyprawkę i stajemy przed wyborem jednego z najwazniejszych jej elementów - wózka dziecięcego, pojawia się mnóstwo pytań. Jaki wybrać? Na co zwracać uwagę? Czy istnieje wózek idealny? Odpowiedź na ostatnie pytanie generalnie wydaje się prosta: idealny wózek to ten, który będzie spełniać oczekiwania rodziców oraz będzie dostosowany do trybu i miejsca życia rodziny.

Czy istnieje idealny wózek?

Dla każdej rodziny idealny wózek będzie czymś innym. Najlepszy będzie po prostu taki, który spełni oczekiwania rodziców i dziecka. Rodzice zamierzający wiesz i terenry podmiejskie z pewnością będą potrzebować innego modelu wózka, niż osoby funkcjonujące w mieście i mieszkające w bloku, inny model sprawdzi się u rodziców mobilnych, aktywnych, często podróżujących. Biorąc pod uwagę te wszystkie zmienne, możemy dopasować i wybrać model posiadający odpowiednie rodzaje koł, system amortyzacji, wagę i kompaktowość. Gdy wózek spełnia nasze oczekiwania - można powiedzieć, że jest bliżsi idealu.

Czy możemy wybrać jeden wózek na cały okres „wózkowania”?

Oczywiście. Wózek typu 2 w 1 będzie z nami przez cały okres, kiedy go potrzebujemy. Wózek to inwestycja na lata. Istotne jest solidne wykonanie, ponadczasowy design, innowacyjne, przemyślane rozwiązania czy przystosowanie do fotelika, przeznaczenie dla dzieci aż do 22 kg, niezawodne, np. pompowane koła, zintegrowany system zawieszania, komfortowa gondola i wygodna spacerówka z opcją podróżowania na leżaco – to tylko niektóre atuty czyniące wózek wyjątkowym towarzyszem podróży o każdej porze roku, już od pierwszych dni życia dziecka, przez całe dzieciństwo.

Co sprawia, że wózek dobrze radzi sobie na każdej nawierzchni?

Spore znaczenie mają koła. Pompowane będą rozwiązaniem idealnym na każdy teren, również ten wymagający. Pozwalają na wygodne manewrowanie i lekkie prowadzenie - niezależnie od podłoża i warunków atmosferycznych. Istotne są także amortyzacja i zawieszanie. Duże koła na łożyskach kulkowych, skrętne i zwinne przednie koła oraz inteligentne, amortyzowane zawieszanie eliminujące wstrząsy sprawiają, że wózek prowadzi się lekko, przyjemnie, a przede wszystkim bezpiecznie. Natomiast koła żelowe są bezobsługowe, nigdy się nie przebijają, ale nie będą pracować jak koło pompowane, ponieważ ich konstrukcja jest stała.

A czy termin porodu ma znaczenie w kwestii wyboru wózka?

Wybór modelu głępkiego wózka dla niemowlaka w dużej mierze powinien być uzależniony od terminu porodu. W okresach jesienno-zimowych warto skupić się



Wózek Fame 2 w 1 z amortyzacją, światłami LED i wentylowaną, regulowaną gondolą. Stylowy i wygodny – sprawdzi się w parku, nad jeziorami i na miejskich spacerach.
6019.98 zł, Maxi-Cosi Fame, maxi-cosi.pl



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



Salsa 5 Air 2 w 1. Inteligentny, nowoczesny wózek miejski z terenowym charakterem. Pompuwane koła, system tłumienia drgań, pojemna gondola i spacerówka z opcją podróżowania na leżaćco - to tylko niektóre atuty wyróżniające Salsę. Idealnym towarzyszem podróży o każdej porze roku i na każdym terenie, już od pierwszych dni.
ABC DESIGN, @abcdesignpolska

szkość rodziców skrupia się przede wszystkim na wersji z gondolą, zapominając o siedzisku spacerowym.

Jednak to spacerówka stanowi centralną część wózka, ponieważ służy ona dziecku zdecydowanie dłużej. Okres użytkowania tego elementu to nawet kilka lat (od około 6 miesięcy do nawet 4 roku życia dziecka). Warto więc zwrócić uwagę na montaż siedziska – aby był możliwy przodem i tyłem do rodzica oraz regulowaną wysokość oparcia siedziska. Należy również sprawdzić sposób zapinania uprząży oraz regulację jej wysokości. Ważna jest też budka, która powinna posiadać panel wentylacyjny oraz system przedłużania i dodatkowy daszek przeciwsłoneczny. Z kolei odchyłana z obu stron barierka bezpieczeństwa umożliwia bezproblemowe wkladanie i wyjmowanie dziecka, chroniąc je zarazem przed zbyt dużą samodzielnnością. Nie bez znaczenia jest także podnózek, posiadający regulację, aby zapewnić wygodne podparcie zarówno dziecku rocznie, jak i trzylatkowi. Regulowane, wysokie oparcie daje możliwość odpoczynku w pozycji leżącej, a regulowany podnózek przedłuża powierzchnię spania. Dzięki temu spacerówka dostosowuje się do rosnących potrzeb dziecka. Siedzisko rozkładane do pozycji leżącej

gwarantuje komfort nawet podczas najdłuższych spacerów. Sporym atutem jest również funkcja składania siedziska razem ze stelażem, co znacznie oszczędza czas i zapewnia wygodę przechowywania w domu czy bagażniku.

O czym jeszcze warto pamiętać przy wyborze wózka?

Podczas codziennego użytkowania na pewno doceniemy pojemny kosz, zabezpieczający hamulec postojowy, odchyłaną i odpinaną barierkę czy hydrofobowość tkanin i posiadany przez nie filtr przeciwsłoneczny UPF50+. Życie ułatwią też takie rozwiązania jak: teleskopowa, regulowana rączka, brak poprzeczki między tylnymi kołami (szczególnie przydatna dla wysokich rodziców, zapewniając swobodę stawiania dużych kroków), opcja odpinania kół, blokada transportowa czy funkcja pamięci gondoli, aby móc ją zdyktować jedną ręką. Jak widać, znalezienie idealnego wózka jest dla rodziców dużym wyzwaniem, a w salonach dziecięcych dostępna jest ogromna ilość modeli wózków. Dlatego warto skorzystać z profesjonalnego doradztwa ekspertów, którzy bazując na doświadczeniu i wiedzy, z pewnością pomogą wybrać wózek dobrze dopasowany do potrzeb rodziców i dziecka.

na większej gondoli, która przy użytkowaniu śpiworka, ciepłych koców czy puchowych kombinizonów zapewni maluszkowi wystarczająco dużo miejsca.

Jakie jeszcze cechy powinna mieć gondola?

W codziennym życiu na pewno doceniemy system składania gondoli na płasko, co ułatwia transport i przechowywanie. Rozsuwane pokrycie, które dodatkowo jest przypinane na zatrzaski - stanowi doskonałą ochronę przed zmieniającymi się warunkami atmosferycznymi, umożliwiając jednocześnie rodzicowi szybki dostęp do malucha i zmniejsza prawdopodobieństwo zgubienia pokrycia. Z kolei materac wykonany z oddychającej pianki i regulowany zagłówek gwarantują maluszkowi komfort podróży i zdrowy sen. Przewiewne elementy rozsuwanej budki i zasuwany system wentylacji w dolnej części gondoli zapewniają komfort termiczny oraz swobodny przepływ powietrza o każdej porze roku.

Ekspertci doradzający na co dzień w wyborze wózka często podkreślają, że więk-

Jak widać, znalezienie idealnego wózka jest dla rodziców dużym wyzwaniem, a w salonach dziecięcych dostępna jest ogromna ilość modeli wózków.

szkość rodziców skrupia się przede wszystkim na wersji z gondolą, zapominając o siedzisku spacerowym.

MAMA na zakupach

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



Tonik z kwasem hialuronowym

Produkt wegetarijski, 95% substancji pochodzenia naturalnego. Tonik acal zawiera naturalne substancje aktywne – jagody acai, glukonian wapnia, witaminę C, prowitaminę B5 i kwas hialuronowy. Łagodnie oczyszcza skórę, łagodzi, usunąć makiełz oraz przygotowuje skórę do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Pojemność 200 ml. ZIAWA, ziawa.com



Innofer kapsulki

Żelazo wspierające dla dzieci i dorosłych. Żelazo elementarne łagodne dla żołądka. Bez barwników, konserwantów i cukru. Ekonomiczne opakowanie na 3 miesiące. Idealne także w okresie macierzyństwa. CHIESI/AWA/INN/09/06/2025 INNOFER, innofer.pl



Kelo-Cote® Solaire SPF30

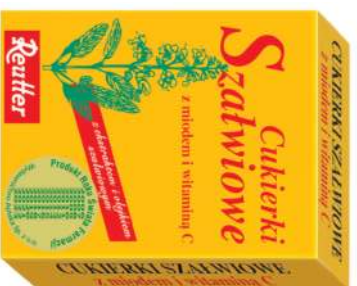
Płaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z fitrami UVA/UVB 15 g. Płaster z fitrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narazonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie fitrowo przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny. KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Minky

Komplet, poduszka i kocyk

Barzto miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na okres przejściowy wiosenno-letni. Wykonany z najwyższej jakości atestowanych materiałów: z jednej strony mięciutka bawełna, natomiast druga strona to bełecznie miękka i oryginalna dzianina Minky oraz, środek, kocyka wypełniony 0,6 cm antyalegicznymi włóknami SUPERMAWIL, supermami.pl



Cukierki szakwiowe

Reuter

To wielokrotnie wyróżniony produkt znanej niemieckiej firmy Reuter. Należy ssać nie rozgryzając, by dobroczynne olejki szakwiowe jak nadtlenki w ustach oddziaływały na gardło i górne drogi oddechowe. Zawierają cenny ekstrakt i olejek szakwiowy, miód i witaminę C idealne dla gardła, krtań, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Są w aptekach i zielarniach. REUTER, izakpoli.pl



Mucodent Baby

Żel na żąbkowanie

Nawilża i przynosi ulgę. To kompleksowy wyrób medyczny, który łagodzi ból, obrzęknięcie, zaczerwienienie i silnienie. Zawarty w nim wysokocząstkowy hialuronian sodu ma udowodnione w badaniach łagodzenie bólu związanego z żąbkowaniem. Już od 2. miesiąca życia. HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Lek Folik

Uzupelnia niedobory kwasu foliowego w organizmie

Dostępny bez recepty w formie tabletek zawierających kwas foliowy (witamina B9). Przeniesiony jest do stosowania dla kobiet ciężarnych i planujących powiększenie rodziny, w celu zapobiegania niedoborom kwasu foliowego, które mogą prowadzić do powstania wad wrodzonych u płodu. FOLIK, gedeonrichter.pl



Dermopediatric

Bezpieczny krem ochronny SPF 50+ do twarzy

Krem dla dzieci od 1. dnia życia, oparty w 100% na filtrach mineralnych, idealny do skóry wrażliwej, atopowej i alergicznej. Regeneruje naskórek, likwiduje napięcie i cieni przed wysuszeniem. Przebādany dermatologicznie, z pozytywną opinią Instytutu Matki i Dziecka nr ZF-K-2/12. PHARMACERIS, pharmaceris.com



Rokitnik Natur Glam

Masło do ciała

Dedykowany jest dla suchej skóry. Intensywnie nawilża i odżywia, przywracając jej miękkość i jedność. Poprawia koloryt skóry i tworzy delikatną warstwę ochronną. Zawiera aż 94% składników pochodzenia naturalnego i jest przebadany dermatologicznie, dzięki czemu, to odpowiedni wybór dla każdej skóry. NATUR GLAM, herbapol.net



FocusIQ

Suplement diety

Zawiera zestaw składników: kwasy omega-3 (DHA, EPA), tran, witaminy A, D, E oraz olej z wiesiołka. Kwasy dokozahexaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu*.

*Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie (3 kapsułki).
Ok. 23,90 zł; AFLOFARM Farmacja Polska Sp. z o.o., focusiq.pl



Poduszka ortopedyczna dla niemowląt

Poduszka dla niemowląt została zaprojektowana tak, by zapobiegać i leczyć istniejące już zniekształcenia głowy u niemowląt, które powstały w wyniku niewłaściwego leżenia dziecka lub długotrwałego leżenia dziecka w jednej pozycji: SUPERMAMI, supermami.pl



MilkShell

Podwójny mobilny laktator muszlowy

To laktator do zadań specjalnych, sprawdzi się zarówno przy rozkręcaniu laktacji jak i na etapie powrotu do pracy. Dzięki mobilności, matry mogą odciążać pokarm, zachowując pełną swobodę rąk, a ultralekkie muszle zapamiętują komfort noszenia i dopasowują się do piersi. Posiada 4 tryby pracy wzorowane na naturalnym dwulaktowym rytmie ssania dziecka
299 zł; CANPOLBABIES, canpolbabies.pl



Łóżko Eddy

Tapicerowane łóżko dla dzieci i młodzieży

Łóżko Eddy to tapicerowane łóżko dla dzieci i młodzieży. Komfortowe, bezpieczne i modne – stworzone, by wspierać zdrowy sen i pasować do każdego dziecięcej przestrzeni. Cena łóżka z pojemnikiem bez materaca
Od 999 zł; FDM, fdm.pl



LOVI Genius

Kubek treningowy

Zaprojektowany w oparciu o wiedzę neurologopedyczną. Idealny dla maluchów zaczynających naukę korzystania z kubeczka. Minimalizując ryzyko zachłysnięcia, wspiera bezpieczną naukę samodzielnego picia z kubeczka. Pomaga rozwijać prawidłowe fizjologiczne nawyki, ponieważ maluch pije w naturalny sposób – jak z kubka otwartego.
37,99 zł; LOVI, lovi.pl



Asecurin Baby

Suplement diety

Zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepiów LGG. Warto go stosować w celu uzupełnienia mikroflory jelit maluszka m.in. przy antybiotykoterapii czy podczas podróży, kiedy to szczególnie warto zadbać o małe brzuszki. Nie zawiera laktozy, cukru, glutenu ani konserwantów. Już od 1 dnia życia. Suplement diety.

Ok. 32 zł; AFLOFARM Farmacja Polska Sp. z o.o., asecurin.pl



Tormentile Baby

Maść na odparzenia pieluszkowe 20 g

Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Zawiera wyciąg z kłącza pięciornika, który działa przeciwbakteryjnie i łagodząco.
FARMINA sp. z o.o., farmina.pl



M4x Plus

Wózek spacerowy

Wysokiej jakości wózek spacerowy - od ok. 6 miesięcy do ok. 3 lat z zawieszaniem i dużymi kołami dla optymalnych wrażeń z jazdy. Dzięki bezstopniowo regulowanemu systemowi pasów M4x, paski można zawsze dopasować do rozmiaru dziecka bez konieczności ponownego zakładania.
MAST SWISS DESIGN, 8sters.com



DRE AURI

Ponadczasowa elegancja
w nowoczesnym wydaniu

DRE AURI to kolekcja drzwi, która łączy minimalistyczną formę z wysoką jakością wykonania. Prosty, a zarazem wyrazisty design sprawia, że idealnie komponują się ze stonowanymi wnętrzami, w których liczy się osobowość i styl właściciela. Charakterystyczne przeszklenia osadzone w solidnej ramowej konstrukcji nadają skrzydlom lekkości.

DRE, dre.pl



SOFT SOLE BOBUX

Skórzane kapcie

Kapcie barefoot, wspierające naturalny rozwój stopy, uszyte w 100% ze skóry premium. Ultralekkie, ultraelastyczne, oddychające. Gwarantują wygodę i doskonałe czucie podłoża. Wzory, które dzieci koją, rozmiary 17-33.

Od 149 zł. BOBUX, bobuxpolska.pl



Coletto Flow

Wózek 2 w 1

Nowoczesny design i funkcjonalność na najwyższym poziomie. Lekka konstrukcja, łatwość prowadzenia, amortyzacja wszystkich kół. Spacerówka montowana oraz składana w obu kierunkach. Duża budka z filtrem UV50+ i wentylacją gwarantuje ochronę i wygodę malucha.

COLETTTO, coletto.pl



Zestaw trzech pudełek na przekąski

Urocze i praktyczne

Zestaw, który świetnie sprawdzi się podczas spacerów z dzieckiem. Duży pojemnik przeznaczono na dwie kabanapki, średni na owoce i warzywa, do najmniejszego można spakować słone paluszki lub orzeszki.

ROSSMANN, rossmann.pl



MUOVO quick BOHO

Funkcjonalny wózek

O wyjątkowym designie

Wypozyczony w obszarze gondole z panoramiczną wentylacją AIRFLOW 3D, system przysięsków z funkcją parnieć, moskitierę i plandynę słoneczną oraz amortyzację. Idealny na każdy spacer.

MUOVO, muovo.com



Cybox Anoris T2 i-Size

Fotelik samochodowy

Wypozyczony w rewolucyjną technologię poduszki powietrznej chroniącej całe ciało dziecka. Zapewnia do 50% wyższy poziom ochrony niż inne foteliki przodem do kierunku jazdy. Od 15 miesięcy do ok. 7. roku życia.

CYBEX, cybox-online.com/pl/pl



Okulary przeciwsłoneczne Beaba

Praktyczne i bezpieczne

Zaprojektowane z naciskiem na praktyczność, bezpieczeństwo i wygodę użytkownika, we współpracy z optykami, okulistami i osteopatai. Zapewniają 100% ochronę dziecięcych oczu przed promieniami UV. Dla dzieci od 0 do 6 lat.

159 zł. BEABA, beaba.pl



Stick Off®

Zrywamy z bólem odklejania plasterów

Wyrób medyczny Stick Off® to preparat w sprayu przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plasterów. Produkt można stosować od pierwszych dni życia oraz u kobiet w ciąży. Nie zawiera alkoholu, nie wysusza i nie podrażnia skóry. To jest wyrób medyczny. Używać go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykieta.

CHIESI/NKO/STI/04/03/2024

CHIESI, poradniksmatki.tzdrowie.pl



Nodcar

Mata ochronna auta

pod fotelik z organizerem

Antypoślizgowa i wodoodporna osłona fotela chroni tapicerkę auta przed zabrudzeniami, śladami buczków i ewentualnymi uszkodzeniami. Elastyczny pasek ułatwia montaż/demontaż. Organizer zapewnia dodatkową przestrzeń do przechowywania różnych drobiazków.

49,90 zł. SIMED, simed.pl

Kącik czytelnika

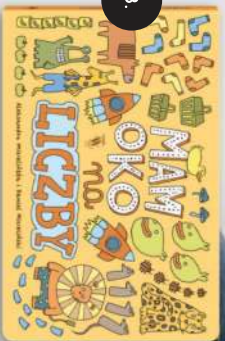
Książeczki dla dzieci bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię. Dzięki nim maluszek poznaje nowe słowa i obrazy.



DESIGNED BY FREEPIK



1.



3.



5.



7.



2.



4.



6.



8.

Zapraszamy do lektury!

1. Sklep z marzeniami domowej roboty. Magdalena Wałkowiak. Tajemniczy dom, kichający smokostwor, sympatyczny sturusek i magiczna chochla to jedynie kilka składników tworzących tę porwującą opowieść. Poznaj nowych przyjaciół, pomóż im w rozwikłaniu zagadki zamkniętego sklepu, rozpraw się raz na zawsze z Nudą, a przede wszystkim – odkryj, co tak naprawdę każdy z nas mieć powinien. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **2. Pucio i Wrożka Zebuska.** Marta Galewska-Kustra. Dzieci w przedszkolu Pucia mają już pierwsze dorosłe zęby. On też bardzo by tego chciał, bo jeszcze nigdy nie spotkał Wrożki Zebuski. Ma nadzieję, że doktor Renatka mu w tym pomoże. Ta część przygód Pucia w zabawny sposób oswaja dzieci z utratą pierwszego mlecznego zęba oraz wziętą u stomatologa, a także uczy, jak właściwie dbać o piękny uśmiech. **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl / **3. Mam oko na liczby.** Aleksandra i Daniel Mizielniński. Ale tu hoczn! Gdzie nie spojrzeć, aż roi się od postaci, przedmiotów i zwierząt. Czy zdołasz je policzyć? Zobacz, ile głów ma smok mieszkający w podziemiach, ile samolotów stoi na lotnisku i ile skarpetek fruwa w przestrzeni kosmicznej! Sprawdź, których postacią, zwierzęt lub rzeczy jest ty, ile wskazuje cyfra w lewym górnym rogu ilustracji. **WYDAWNICTWO DWE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **4. Moja pierwsza książka o kolorach.** Eric Carle. Jaki to kolor? Nie ma co zgadywać, lepiej sprawdź w książce! Książeczka edukacyjna dla maluchów, którą zilustrował Eric Carle, to wspaniała zabawa w odnajdywanie kolorów. Kartonowa książka z bezpiecznymi programami zapewni maluchom ciekawą i zajętą. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com / **5. Po prostu przyjaźn.** Sophy Herr. Dajmy się porwać lekturze i odkryjmy wszelkiego rodzaju przyjaźnie wśród zwierząt – każda z nich jest wyjątkowa na swój własny, niepowtarzalny sposób. Podobnie jak u ludzi, zwierzęce przyjaźnie bywają bardzo różne: rodzajem przyjaźni może być: **WYDAWNICTWO DZIMMISIE**, dzimmisie.pl / **6. Maks i Emika. Pies i kupa szczęścia.** Anna Paczka. Maks i Emika razem mają mnóstwo przygód, z których wyłapała wiele życiowych lekcji: "Tym razem dowiaduję się, z czym wiąże się opieka nad zwierzęciem, od krabów pusielników po zęby i strusie, które wspierają się nawzajem. **WYDAWNICTWO DZIMMISIE**, dzimmisie.pl / **7. Alicja w krainie przyszłości, czyli jak działa sztuczna inteligencja.** Marcin Wierzczyński, Maria Mazurek, Ryszard Tadeusiewicz. Poznajcie nowe przygody Alicji. W świecie sztucznej inteligencji wprowadzi Was profesor Ryszard Tadeusiewicz, pod którego okiem kształczy się rzesze polskich inżynierów. Podobnie jak poprzednio, nie brakuje w książce dobrego humoru, a dzięki ilustracjom z łatwością przeniesiecie się w świat przyszłości. **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **8. Cicho Tania, dość szczykami!** Ted Forström, przekład: Agata Taperek. Pora spać. Tania sięga po książeczkę i zaczyna czytać, wtem... Szcza Tania słyszy jakiś hałas. Co to za dźwięk? Może babcią przyszła, żeby dać jej jakiś przysmak, a może wiewiórki okupują w kuchni toster? Muszę je przegonić! – myśli Tania i zaczyna szczykać, tak na wszelaki wypadek: Hau, hau, hau! Cicho, Tania! Uroczą opowieść na dobranoc, która pokazuje, że uspianie dziecka bywa niekiedy wyzwaniem. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrąg.pl /

Szkoły

rodzenia

*Wiecej szkół rodzenia
dostępnych na
abcbodrejmamy.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 stwa i opieki nad niemowlęciem – skontaktuj się z nami! Na maile czekamy pod adresem:

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Berna,
ul. Berna 89 D, 15-370 Białystok, tel. 85 741 58 95,
szkolarodzemia.bialystok@wvp.pl

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki szpital Zespolkowy
w Elblagu, ul. Krolewiecka 146, 82-300 Elblag,
tel. 55 239 56 06, ata.aj@szpital.elblag.pl

KĘDZIERZYN-KOZŁE

„odrzzańskie Maluchy”, ul. Doktora Judyma 4,
47-200 Kędzierzyn-Koźle, tel. 690 185 589,
odrzanskiemaluchy@szpital.eu

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

GDAŃSK

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

KIELCE

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

BOLESŁAWIEC

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

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

KÓRNIK

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

GIZYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas, ul. Moniuszki 8/6,
11-500 Gizycko, tel. 600 924 875, echabas@op.pl

KRAKÓW

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

CZĘSTOCHOWA

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

Centrum Okotopородowe i Położnicze „Stodziak”
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno,
tel. 697 357 219, biuro@stodziak.edu.pl

GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie, Garncarska 23-25,
67-200 Głogow, tel. 504 251 033, 725 509 508,
centrumprzyjaznerodzinnie@wvp.pl

LIPSKO

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

CHOJNICE

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

GOSTYŃ

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

LUBLIN

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

CIESZYN

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

ŁÓDŹ

Akademia Rodzica,
ul. Wyszynskiego 2 Lk. 6, 18-400 Tomza,
tel. 862 166 555, recepcja@medycynatomza.pl

DĄBROWA GÓRNICZA

Szkoła Rodzenia – Przychodnia Merkury
ul. Adamińskiego 13, Dąbrowa Górnicza 41-300,
tel. 32 262 36 7172, biuro@przychodniamerkury.pl

KATOWICE

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

ŁÓDŹ

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

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

MIŃSK MAZOWIECKI

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

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. Rokitmarchyków 32, 33-300 Nowy Sącz,
tel. 606 906 815, ekaminska2@wvp.pl

OBORNIKI ŚLĄSKIE

Mama Care Centrum Późniczo-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.mediplus@gmail.com

Szkoła Rodzenia BabyCare, ul. Bytomska 64,
41-940 Piekary Śląskie, tel. 515 679 613,
nzo.zmedicare1@gmail.com

PIŁCZ

W Czapku Urodzeni – Centrum Wsparcia
Okotopородowego, ul. Mościckiego 25, 09-400
Piłcz, tel. 796 753 420
wczepkuurodzeni@piłcz.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,
60-814 Poznań, tel. 690 898 498,
mamajaja@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@momililonline

Pokoźna z sercem, ul. Jeżycka 13 lok. 4,
60-538 Poznań, tel. 574 091 325,
biuro@poloznazsercem.pl

Wielkopolskie Centrum Opieki Okotopородowej
Os. Bohaterów II Wojny Światowej 33,
61-386 Poznań, tel. 451 500 521,
szkolatorodzenia.wcoo@wcl.com.pl

PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas, ul. Dr. Witolda
Antesa 11, 43-200 Pszczyzna, tel. 601 469 355,
szkolatorodzenia@szpital.pszczyna.pl

PSZÓW

NZOZ „VITAMED” Szkoła Rodzenia, ul. Andersa 22,
44-370 Pszów, tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92,
nzo_z_vitamedp@wvp.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, szkoła.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. Ięszczyńskiego 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,
naszskarbak@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 Rodzine 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-
Późnicznym Powiatowego Szpitala
Specjalistycznego w Stalowej Woli,
ul. Słazica 4, 37-450 Stalowa Wola,
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,
polozniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

Centrum Narodzin MAMA, 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 Szówszk, Jarosławia,
tel. 500 483 122, wyprawakakur@gmail.com

TARNOWSKIE GÓRY

Pozytywna szkoła Rodzenia
Pozytywnie Zamotani, ul. Stomianka 40/1,
42-680 Tarnowskie Góry, tel. 726 383 766,
pozytywnaszkolarodzenia@wvp.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@sz.tar.pl

Szkoła Rodzenia Przy Oddziale
Ginekologiczno-Późnicznym
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. Polewki 40A, 02-822 Warszawa,
tel.: 501 380 424, 22 33 27 522,
k.wasilewska@ips.pl

Centrum Dla Kobiet akuku
Magdalena Kukuliska,
ul. Sokółowska 16/24,
01-142 Warszawa,
tel. 787 360 036,
szkolarodzenia@polozna.com.pl

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

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

Narodzinę Rodzinę Szkoła Rodzenia
Moniki Łapczyńskiej,
ul. Białołęcka 24 A, 01-100 Warszawa,
tel. 664 996 206,
kontakt@narodziny-rodziny.pl

WIŚLICA

Szkoła Rodzenia-Usługi Późnicze,
Leokadia Gawias-Kaczmarczyk,
ul. Powiatowa 62, 43-430 Wiślica,
tel. 509 546 612, leokadiagawias@poczta.fm

WROCŁAW

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

Szkoła Rodzenia Ginemaica,
ul. Sienkiewicza 30 B,
50-535 Wrocław,
tel. 609 877 544, 729 838 538,
polozna@ginemaica.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 PZLZA w Żmigrodzie,
ul. Lipowa 4, 53-140 Żmigrod,
tel. 662 194 471, pzzla@pzzla.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com.pl	DRE dre.pl	matkawieczniebiegu.pl	SCOOTERIDE scooterandr.pl
ANITA anita.com	DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl	MEDIDERM BABY medidermbaby.pl	SEVSSO seyssol
AFLOFARM afflofarm.com.pl	EASYWALKER easywalker.pl	MILKLAB milklab.pl	SHARP sharphome.eu
AMY amy.com.pl	EKOPHARM ekopharm.pl	MINI-MAXI mini-maxi.pl	SILESIA PHARMA silesiapharma.pl
ASECURIN asecurin.pl	EMOTOPIC emotopic.pl	MOKKI realshades.pl	SIMED simed.pl
4BABY 4baby.pl	ESPIRO espiro.pl	MOTHERHOOD motherhood.pl	SOPELEK sopelekinfo.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl	FARMINA farmina.pl	MUMINKY muminky.pl	SOSUN sosun.pl
BEBIKO bebiokub.pl	FDM fdm.pl	NOVAKID novakid.pl	SUPERMAMI supermami.pl
BELLAMY bellamy.pl	FLORADIX floradix.pl	NOVAMED novamed.pl	SYLVECO sylveco.pl
BIOMED biomed.pl	FRIDA BABY fridababy.pl	NUTROPHARMA nutropharma.pl	THULE thule.com
BOBUX bobuxpolska.pl	HERBAPOL herbapol.net	OCEANIC oceanic.pl	URGO urgocom
CANPOL BABIES canpolbabies.com	INSIGHT insightshop.pl	OCEAN KIDS ocean.pl	URJAGE urjage.com
CARETERO caretero.pl	ISIS PHARMA isis-pharma.pl	PHARMACERIS pharmacistis.com	WATERWIPES waterwipes.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu	KELO-COTE kelo-cote.pl	PHYTOPHARM phytopharm.pl	WAX wax-sklep.pl
CHICCO chicco.pl	KNEIPP kneipp.com.pl	POLSKI BANK KONÓREK MACIERZYSTYCH pbkmp.pl	WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
CHIESI poradniksmatnamy.pl	LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl	PREGNATEN pregnaten.pl	VAGICAL vagical.pl
COCCODRILLO coccodrillo.eu	LIONELO lionelocom	PROLAB prolabnako.pl	VALENTIS zakupto.eu
COLETTO coletto.pl	LIFEVAC lifevac.pl	RECARO recaro-kids.pl	XENICO xenico.pl
COSIBELLA cosibella.pl	LORIENT ufranczaka.pl	REUTTER izakpol.pl	YELLOWTIPPI yellowtippi.pl
COSTWAY costway.pl	LOVI lovi.pl	SAMARITÉ samarite.eu	YOONCO yoonco.eu
CYBEX cybex-online.com	MAMA I JA wodadladzicka.pl	SANPROBI sanprobi.pl	ZIOŁOLEK ziololek.pl
CZUCZU czuczupl	MATKA WIECZNIE W BIEGU		ZOKKY zokky.pl
DERMENA dermena-lab.com			

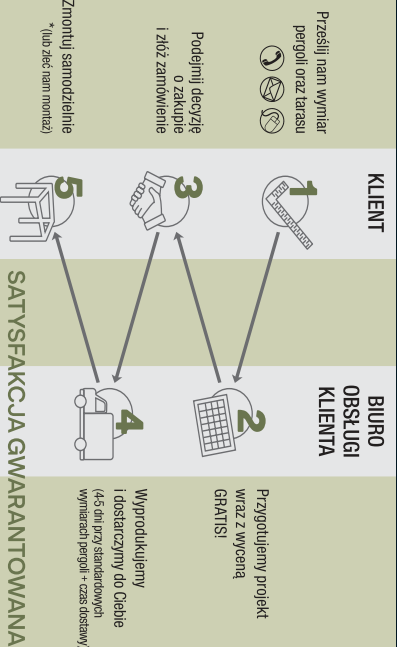
REKLAMA

SOSUN

DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH





Dbaj o

jakosć

zycia

ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zastruga „włókien młodości”. Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestzeżeniu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów,

jeśli cenny składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla”, które oznacza „klej”. Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrostanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ślany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed inżynierią drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczuwamy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, bioder, bioder czy nadgarstków. Jego brak spyzja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki.

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

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmu ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenniejszej przez

klientów marki Reuther, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aktywności gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medycznych-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

REKLAMA

KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgna, kości, stawów, chrząstki, dżaseł, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędnosć skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



— ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!



*Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu*

*Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”*

АУТОРОНОСА

Zamów już dziś:

www.prasaonline.pl

Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

*Szukasz informacji na temat ciąży, porodu,
opieki nad maluszkami?*

Zajrzyj na portale:

www.abcdobrejmamy.pl

www.dobra-mama.pl

dobra
MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 266013 nr 3 (84) 2025

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wzrzesława Romanca 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA

redakcja@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 507 375 376

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

ekiosk.pl gazety.pl nexto.pl

[dobydom](http://dobydom.pl)
www.prasaonline.pl

publii.pl [virtuadło](http://virtuadło.pl)

REKLAMA

reklama@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 669 446 464

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są aktualne w okresie redagowania pisma (lipiec 2025). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zastrzeżenie: Nie należy podejmować decyzji dotyczących ciąży bez konsultacji z lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnej 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 Wzrzesława Romanca 6. Możesz zapoznać się z naszą polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

Nakład rozpowszechniany płatny za sumą sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych plany wydawniczych. Wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań plany wydawniczych i inne plany dystrybucji e-wydań.

Sprzedaż ogółem za sumą sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

Floradix® z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- wysoka przyswajalność
- bez zaparć
- przyjemny smak
- bez konserwantów
- bezpieczny dla kobiet w ciąży oraz karmiących



suplement diety



Salus



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

Pharmaceris A

DERMOPIELĘGNACJA SKÓRY ALERGICZNEJ I WRAŻLIWEJ

**DERMO-NAPRAWCZY
KREM REGENERUJĄCY**

CORNEO-SENSILIMUM

do twarzy i ciała

dla dorosłych, dzieci i niemowląt

UNIKALNY SKŁAD
OBJĘTY OCHRONĄ
PATENTOWĄ



**Łagodzi podrażnienia,
mikrouszkodzenia
i zaczerwienienia**

- Intensywnie regeneruje skórę z zaburzoną funkcją barierową
- Przywraca fizjologiczną grubość naskórka
- Intensywnie nawilża i natłuszcza skórę
- Polecany po zabiegach laserowych, medycyny estetycznej, peelingach, dermabrazji i mezoterapii



od 1. dnia życia

Pharmaceris, Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com

