

dobra MAMA

nr 3 (61) 2020
cena: 3,99 zł (w tym 8% VAT)

CIĄŻA OCZAMI DZIECKA

Dziewięciomiesięczna
podróż malucha

ŁOŻYSKO

Niezwykły łącznik

ODPARZENIA

Problem wielkiej wagi

HIPOALERGICZNE

Kosmetyki do pielęgnacji

URLOP W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI

O czym należy pamiętać?

**Wózek
3 w 1**

Czy warto
w niego
zainwestować?

TEMAT NUMERU

Czas z dzieckiem

Sposoby na jego spędzanie w dobie koronawirusa



NIEZBĘDNIK: GADŻET-MAMA • NOWOŚCI DLA DZIECI • PAKUJEMY SIĘ DO SZPITALA



Od redakcji

DROGIE MAMY!

Koniec wakacji to nie koniec korzystania z uroków ciepłej pogody. Wrzesień i październik często potrafią zaskoczyć wysokimi temperaturami, warto więc dobrze wykorzystać końcówkę lata. Spacer z maluszką może zmienić się w ciekawą wyprawę, a letnia stylizacja pomoże Wam poczuć się jak na plaży

lub w tropikalnej dżungli. A może jeszcze planujecie urlopy? Dla wszystkich, którzy będą mieli do wykorzystania wolny czas w gronie rodzinnym, przygotowaliśmy temat numeru – porady, jak wybrać odpowiednie i bezpieczne miejsce na spędzenie urlopu oraz jak zaangażować najmłodszych we wspólne aktywności. Odłóżcie na bok smartfony i tablety i razem poszukajcie przygód oraz ciekawych gier. To na pewno zaprocentuje w Waszych relacjach! Wciąż oczekujecie na narodziny Waszego dziecka? Pewnie nie możecie się już doczekać, aż je zobaczycie, może zastanawiacie się, co ono czuje w Waszym brzuszku... Możecie się co nieco dowiedzieć z ekskluzywnego „pamiętni-

ka” z brzuszka mamy – takie rzeczy tylko u nas! ;) Staramy się także odpowiedzieć na Wasze pytania i uspokoić obawy. Kiedy wybrać szpital i położną? Jak spakować torbę w czasie pandemii? Tego dowiecie się z lektury artykułów naszych specjalistów. Podsuwamy także podpowiedzi, jak opiekować się Waszym szczeniakiem, gdy już pojawi się na świecie oraz jakie łóżeczko i wózek dla niego wybrać. Mamy nadzieję, że lektura najnowszego wydania poradnika pochłonie wszystkich naszych Czytelników, czego wszystkim przyszłym i obecnym rodzicom serdecznie życzymy!

Miłej lektury!
Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



Irena Sienkiewicz-
Jabłońska
międzynarodowy
konsultant laktacyjny



Justyna Garstecka
założycielka Motherhood



Agnieszka Trojnar
właścicielka sklepu
zielarskiego ZioloMed
w Rzeszowie



Ewa Klik
położna, ambasadorka
kampanii „Położna na medal”



Danuta Szczerba
położna



Magdalena Szymańska
specjalista dietetyki, współ-
właścicielka poradni dietetycznej Food & Diet



Dorota Kowalczyk
ekspert
Smart Pharma Sp. z o.o.



dr n. med. Barbara Obłój
lekarz stomatolog, właściciel
i dyrektor medyczny Centrum
Ortodoncji i Implantologii
ODENT w Warszawie



Dorota Dąbek
położna



Bożena Florczyk
pediatra neonatolog,
konsultant laktacyjny,
Szpital Wojewódzki w Łomży, Łomżyńskie Centrum Medyczne



Aleksandra Osińska
położna i arteterapeutka,
założycielka Szkoły Rodzenia ABC Dobry Start
w Prudniku



Marcin Sadowski
marketing manager RECARO



Anna Szymaszek
specjalista ds. PR
produktowego w FFIL
Śnieżka SA



Michał Kanarkiewicz
popularyzator gry
w szachy w Polsce



Joanna Preisner
Mama Hotelarz

Współpraca:

Małgorzata Woźniak, ekspert Floradix
eksperti Programu edukacyjnego Kubusiowi Przyjaciele Natury



70

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 61 / SIERPIEŃ – WRZESIEŃ 2020

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 10 KĄCIK CZYTELNIKA**
Książeczki dla dzieci, które bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię.
- 80 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 12 WHAT'S NEW?**
Nowości na rynku parentingowym. Co warto mieć?
- 14 GADŻET-MAMA**
Produkty, które ułatwiają i uprzyjemniają opiekę nad maluszkiem.
- 44 HIPOALERGICZNE, CZYLI JAKIE?**
Kosmetyki do pielęgnacji malucha.
- 54 SPACEROWY MUST HAVE**
Co zabrać ze sobą, by być przygotowanym na każdą ewentualność?

Strefa mamy

- 38 PRZEPIS NA ŻYCIE KARMIACEJ MAMY**
Zdrowa i zbilansowana dieta.
- 72 OSZCZĘDZANIE WODY**
Jak zaangażować w to dzieci?

Temat numeru

- 70 CZAS WOLNY DZIECKA W CZASACH PANDEMII**
Czym zająć dziecko, żeby nie spędziło wszystkich letnich dni przed ekranem komputera?
- 74 URLOP W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI**
O czym należy pamiętać?

Ciąża i poród

- 20 NIEZWYKŁY ŁĄCZNIK – ŁOŻYSKO**
Zapewnia prawidłowy rozwój dziecka.
- 22 NIEDOKRWISTOŚĆ W CIĄŻY**
Dieta i suplementacja.
- 28 CIĄŻA OCZAMI DZIECKA**
Rozwój małego człowieka przedstawiony z innej strony...
- 30 RODZISZ NIEDŁUGO?**
Jak spakować się do szpitala w czasach koronawirusa?
- 32 WIELKIE PRZYGOTOWANIA NA PRZYJŚCIE DZIECKA**
Jaki wybrać szpital, położną i co przyda się po porodzie?
- 36 PRZYGOTUJ SIĘ NA CESARSKIE CIĘCIE**
Wskazania do CC.

Moda i uroda

- 16 SUMMER BABY LOVE**
Moda dla mam z brzuszkiem – jakie trendy wybrać na wygodne spacery?
- 24 KOSMETYCZNE KOMPENDIUM**
Domowe spa w ciąży.

Strefa dziecka

- 40 CZYSTE I ZDROWE USZY**
Jak uniknąć infekcji i dbać o ten ważny narząd?
- 42 PIERWSZE ZĄBKI**
Jak przeżyć ząbkowanie i nie zwariować?
- 46 KĄPIEL I SPÓŁKA**
Jak kąpać dzidziusia, jak pielęgnować uszka, pepuszek, ciemiączko?
- 48 ODPARZENIA POD SPECJALNYM NADZOREM**
Zasady pielęgnacji.
- 50 WITAMINOWE ABECADŁO**
Witaminy niezbędne dla dziecka.

Strefa taty

- 60 CZY WARTO ZAINWESTOWAĆ W WÓZEK 3 W 1?**
Plusy i minusy tej ważnej decyzji.
- 64 BAZA W DŻUNGLI CZY LOT BALONEM?**
Kreatywny pokój dziecka.
- 68 ŁÓŻECZKOWE DYLEMATY**
Jak wybrać najlepsze łóżeczko?

Sprawdzone przez mamy

- 76 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i maluszka.
- 78 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.





FUNKCJONALNY I KOLOROWY

Wózek Thule Spring pozwoli Ci wyrazić siebie. Obicia wykonane są z wyjątkowych tkanin wysokiej jakości, które charakteryzują się niezwykłą trwałością i są bardzo stylowe. A jeśli znudzi Ci się kolor Twojego wózka możesz dokupić oddzielnie nowy daszek w innym kolorze! Wózek Thule Spring, 2078 zł, **THULE**, scandinavianbaby.pl



POMOCNE

Nosidło pomoże Ci uwolnić ręce i wygodnie nosić malucha. Podparcie pleców działa jak pasy lędźwiowe. Zapewnia odciążenie szyi, ramion i kręgosłupa oraz równomierne rozłożenie ciężaru wokół talii, bioder i miednicy. Nosidło biodrowe Hipseat, 168,99 zł, **HIPPYCHICK**, tulisie.pl



BEZPIECZNE I WYGODNE

Zaprojektowane z myślą o bezpieczeństwie i wygodzie dziecka i osoby noszącej je. Ma anatomiczne siedzisko, a system Quick – Adjust ułatwia dopasowanie. Nosidełko turystyczne Discover S2, 559 zł, **LITTLE LIFE**, babymama.pl



MOBILNA

Już nic Cię nie ogranicza. Nosidełko dostosowane do potrzeb mamy i dziecka, poręczny, lekki wózek czy specjalne nosidło odciążające twój kręgosłup pozwolą Ci na bezproblemowe przemieszczanie się z maluchem.

Gadżet-mama

Macierzyństwo może być nie tylko wspnianiałym przeżyciem, ale i wielką przygodą. Tym bardziej że współczesne mamy mają do dyspozycji szereg bardzo pomysłowych i użytecznych produktów, które bardziej niż kiedykolwiek wcześniej ułatwiają i uprzyjemniają opiekę nad maluszkiem.

ZORGANIZOWANA

Twoją codzienną organizację z pewnością ułatwi kilka pomysłowych gadżetów. Praktyczna, pojemna torba, sterylizator czy samoogrzewająca się butelka to tylko niektóre z produktów wartych zainteresowania.

STERYLNA

Idealne rozwiązanie dla mam ceniących sterylność! Mieści 4 butelki wraz z akcesoriami. Suszarka antybakteryjna, 49 zł, **PETIT TERRAILLON**, babymama.pl



PRAKTYCZNE

Opakowanie pozwala utrzymać temperaturę pokarmów i napojów nawet do 2-3 godzin. Dostosowane jest do butelek standardowych, szerokootworowych oraz słoiczków. Termoopakowanie, 19,99 zł, **BABYONO**, babyono.com



ZADBA O BEZPIECZEŃSTWO

Wykrywa obecność dziecka w foteliku, wysyła ostrzeżenie alarmowe! Jeśli oddalisz się od samochodu na więcej niż 20 m aplikacja, którą zainstalujesz na swoim smartfonie, wyśle ci powiadomienie alarmowe. Jeśli nie zareagujesz w ciągu minuty na ten alert dokładna lokalizacja GPS zostanie wysłana do dwóch wskazanych osób kontaktowych. e-Safety, ok. 350zł, **MAXI-COSI**, maxi-cosi.pl



WIELOFUNKCYJNA

Poduszka do karmienia niemowląt Kura Babci Dany. Używana jest również jako maskotka, poduszka do spania, podpórka pod laptopa, poduszka podróżna czy poduszka na kanapę. Wykonana z niezwykle miłego w dotyku materiału minky. Kura Babci Dany, 99 zł, **LA MILLOU**, lamillou.com



POJEMNA

Pojemna i praktyczna torba z dodatkowymi przydatnymi akcesoriami. Ma wiele kieszeni, które pozwolą ci sprytnie posegregować nie tylko akcesoria dla malucha. 395 zł, **LASSIG GLAM LABEL**, madramama.pl





Ręcznie robiona sukienka SOL Vintage. Wykonana z bawełnianych nici, co sprawia, że jest delikatna, a jednocześnie lekka i bardzo przewiewna. Migelove, migelove.com



Spódnica model 3030. Dla kobiet ceniących wygodę proponujemy elastyczną spódnicę ciążową z jeansu. 114 zł, Branco, branco.pl



Cara. Dla kobiet w ciąży – lekka i przewiewna sukienka w piękny kwiatowy wzór. Pasek pod biustem umożliwia dopasowanie do sylwetki na każdym etapie ciąży. 139 zł, BEBEFIELD. bebefield.pl

SUMMER Baby LOVE

Wakacje powoli dobiegają końca, ale sezon na spotkania z przyjaciółmi przy grillu czy wieczorne spacerowanie jest wciąż aktualny. Przydadzą się na pewno ciążowe stylizacje, którymi zaskoczysz wszystkich!



Sukienka Boho Nova, dostępna w zestawie mama i córka. Dostosowana dla kobiet w ciąży i karmiących. 239 zł, The Same, thesame.eu



Zestaw dla ciężarnej – koszulka i legginsy z dżerseju w prążki. Koszulka ma regulowane ramiączka i otwierane miseczki z miejscem na wkładki laktacyjne. 139,99 zł, H&M Mama, hm.com/pl

Bizuteria autorska – kolczyki z kwarcem, 190 zł, iluzja Jewellery, iluzjajewellery.com



Bluzka model 3802. Kolorowa bluzka ciążowa to świetny wybór na rodzinne, letnie spotkania. 102 zł, Branco, branco.pl

Kostium do karmienia piersią, z powiększonymi miseczkami oraz wiązaniem ułatwiającym karmienie. Migelove, migelove.com



Bluzka ciążowa z marszczeniem na brzuszku i elastyczne spodnie to wygodny zestaw na wieczorną kolację. Bluzka 1751 – 102 zł, spodnie 2163 – 141 zł. Branco, branco.pl



Niezwykły łącznik Łożysko



**Irena Sienkiewicz-
-Jabłońska**
międzynarodowy
konsultant laktacyjny

Łożysko jest niezbędnym elementem do prawidłowego rozwoju nienarodzonego dziecka. Powstaje ok. 12. tygodnia ciąży. Jego rozwój trwa do 36. tygodnia ciąży. Pełni rolę pośrednika w wymianie niezbędnych substancji między matką i płodem.

PRAWDZIWIY OCHRONIARZ

Łożysko chroni płód przed wstrząsami, urazami oraz wieloma trującymi rzeczami. Wielorakie mechanizmy i procesy wymiany łożyskowej zapewniają właściwe odżywienie, nawodnienie i dotlenienie tkanek i narządów płodu, a także wydalanie z jego organizmu niepożądanych substancji. Jednak nie jest w stanie obronić dziecka przed alkoholem, dymem tytoniowym, lekami, narkotykami. Również nie chroni dziecka przed wirusami cytomegalii, toksoplazmozy, różyczki.

WIELOFUNKCYJNE

Jest również aktywnym narządem wydzielania wewnętrznego. Złożoność budowy łożyska świadczy o jego ogromnej roli jako narządu regulującego wszystkie procesy związane z rozwojem płodu w życiu wewnątrzmacicznym. Oprócz powyższych funkcji wytwarza także hormony, które odgrywają kluczową rolę w donoszeniu ciąży oraz prawidłowym jej przebiegu. Powodują one zachodzenie odpowiednich zmian w budowie i czynnościach niektórych narządów ciężarnej, tak aby przystosować je najlepiej do nadchodzących zadań, m.in. przygotowania piersi matki do karmienia.

NIEZWYKŁY TRANSPORTER

W dojrzałym łożysku całkowita powierzchnia kosmków wynosi około 11–15 m². Taki obszar umożliwia efektywną wymianę składników odżywczych, wody, dwutlenku węgla, a także innych niezbędnych substancji. Przez łożysko transportowane są również tłuszcze, cukry, białka, substancje mineralne i witaminy. W końcowym okresie ciąży również przeciwciała, które zapewniają noworodkowi odporność w pierwszych tygodniach życia poza łonem matki.

Najczęściej ma kształt okrągły lub owalny o wymiarach ok. 22 x 21 cm, a grubość ok. 2,5 cm.

Dzieli się na część płodową i część matczyną. W trzecim trymestrze ciąży przez łożysko przepływa ok. 300 ml krwi na minutę. Jest to narząd, w którym krew matki i dziecka przepływają blisko siebie, ich naczynia krwionośne niemal się przeplatają, ale krew matki i dziecka nie miesza się.

Utrzymanie odpowiedniego poziomu żelaza w ciąży jest konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka w zakresie rozwoju ruchowego i neurozpoznawczego.

Niedokrwistość w ciąży

Dieta i suplementacja

Ciąża to piękny, ale i bardzo ważny okres w życiu kobiety, podczas którego należy szczególnie zadbać o organizm. To, w jaki sposób podczas ciąży się odżywiamy ma wpływ na naszą kondycję, rozwój płodu i zdrowie dziecka. Wzrasta wtedy zapotrzebowanie na niektóre witaminy i minerały. Należy do nich żelazo, niezbędne do życia.

Zelazo jest składnikiem hemoglobiny i wielu enzymów odpowiedzialnych za transport tlenu do wszystkich narządów w naszym organizmie. W czasie ciąży odpowiedzialne jest za dotlenienie macicy i prawidłowe funkcjonowanie łożyska. Utrzymanie odpowiedniego poziomu żelaza w ciąży jest konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka w zakresie rozwoju ruchowego i neurozpoznawczego. Wpływa na szybkość uczenia się i pamięć dziecka. Konsekwencją niedoboru żelaza w ciąży może być mała masa urodzeniowa i anemia u dziecka, przedwczesny poród, a nawet poronienie.

ILE ŻELAZA POTRZEBUJESZ I SKĄD JE BRAĆ?

Zapotrzebowanie na żelazo w ciąży wzrasta nawet dwukrotnie i jest szczególnie ważne w III trymestrze. W tym czasie u dziecka dojrzewa mózg i system nerwowy. Żeby nie doszło do niedokrwistości (anemii), organizm w ciąży powinien przyswoić ok. 2 mg żelaza dziennie. Nie jest to łatwe, ponieważ tylko 10% żelaza za-

wartego w pokarmie się przyswaja. Żeby przyswoić 2 mg żelaza, należy dostarczyć do organizmu aż 20 mg. Przy bilansowaniu diety w ciąży ważne jest więc dostarczanie właściwego, łatwiej przyswajalnego dwuwartościowego żelaza hemowego. Znajdziemy je w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: wątróbka, polędwica wołowa, łopata cielęca, dorsz.

W produktach pochodzenia roślinnego (fasola, biała, kasza gryczana, szpinak, buraki, płatki owsiane) występuje trójwartościowe żelazo niehemowe, które trudniej się przyswaja w naszym organizmie. Żeby ułatwić przyswajanie żelaza, należy wzbogacić dietę w produkty zawierające witaminy z grupy B i witaminę C. Źródłem witaminy B są zielone warzywa: brokuły, zielona sałata. Witaminę tę znajdziemy również w niektórych owocach suszonych: morelach, daktylach, pestkach z dyni lub słonecznika; pełnoziarnistych produktach zbożowych (kasze, płatki owsiane, pieczywo razowe) oraz warzywach strączkowych (soja, fasola, groch). Bogatym źródłem

witamin C jest większość warzyw i owoców: ziemniaki, pomidory, zielona pietruszka, papryka, cytrusy, czarna porzeczka, truskawki.

Ważne jest, aby każdy posiłek zawierał porcję produktu zawierającego żelazo i porcję owoców lub warzyw. W ciąży należy zrezygnować z napojów gazowanych, coca-coli, kawy, czarnej herbaty. Obniżają one poziom wchłaniania żelaza. Należy pamiętać, że tylko prawidłowo zbilansowana dieta zapobiegnie niedokrwistości w ciąży i po urodzeniu dziecka, zwłaszcza w trakcie karmienia piersią.

NIEZBĘDNA KONTROLA

Spadek poziomu hemoglobiny w ciąży jest normalnym stanem fizjologicznym. Nie należy go jednak lekceważyć, a comiesięczne badania zlecone przez lekarza pozwolą na kontrolowanie poziomu żelaza i hemoglobiny. W sytuacji, gdy dojdzie do anemii w ciąży, potwierdzonej przez wyniki badań, którym towarzyszyć będzie ogólne osłabienie, przyspieszona praca serca, bledność, suchość skóry, szybkie męczenie się, lekarz może zalecić suplementację żelaza.

Ciąża oczami dziecka



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

Dziewięciomiesięczna podróż: mamy – przewodniczki, maluszka – baczego i czulego uczestnika, który rośnie w siłę z każdym dniem i nabiera świadomości otaczającego świata – to pierwszy i najważniejszy etap kolejnej wyprawy: macierzyństwa.

I TRYMESTR

1. MIESIĄC

Halo Mamo, hej Tato! Oto jestem. Już o określonych cechach genetycznych – wiadomo, czy będę chłopcem czy dziewczynką, jaki będę mieć kolor włosów i oczu, jaki będzie mój wzrost. No i czy będę nerwusem, bo mój układ nerwowy zaczyna się kształtować od 13. dnia. I wiecie co – mam już serduszko, które głośno bije od 21. tygodnia. Choć do prawdziwego serca jeszcze mu daleko. Ale bije! I rodzice mogą je zobaczyć i usłyszeć podczas badania USG. Właściwie to jestem już prawdziwym człowiekiem – mam główkę, prawie: oczy, uszy, tułów i ręce. Ale będę przystojniakiem!

2. MIESIĄC

Pokonałem właśnie 60 najbardziej istotnych dni mojego życia. Ja, Wasze maleństwo, przybrałem wreszcie ludzką twarz – z oczkami, uszkami, noskiem i usteczkami. Mam dłonie i śliczne paluszki. Nóżki rosną jakby trochę wolniej. To nic! Przynajmniej mogę ruszać rączką. Szkoda, że na razie tego nie czujecie! Nie jestem już malutki – ważę ok. 2 g i mam ok. 3,5 cm długości. Prawdziwy olbrzym ze mnie :) Moje serduszko bije bardzo szybko – 160 uderzeń na minutę. To dwa razy szybciej niż Twoje, Mamo.

3. MIESIĄC

Rany! Czyż nie jestem cudowny? Całe moje ciało odczuwa dotyk, nauczyłem się ziewać i przeciągać. W ogóle umiem

Życie maluszka nabrało smaków – kształtujące się zmysły pozwalają na coraz więcej doznań i bardziej aktywny kontakt z mamą.

dużo więcej rzeczy – podkurczać nóżki, obracać stopami, zginać i prostować palce u stóp, zaciskać piąstkę i marszczyć brwi. Mam zupełnie nowe, pełne wyrazu rysy twarzy, dlatego próbuję różnych grymasów i poruszam oczkami. Główka mi trochę przeszkadza, bo jest strasznie duża – większa niż cały mój tułów. Nie wolno narzekać – to w niej gnieźdzą się iskierki mojej inteligencji. Już obmyślam sposób, żeby się porozumieć z Mamą i Tatą. Pewnie są zaskoczeni, jak szybko rosnę – mam ok. 8 cm i ok. 17 g.

Jak spakować się do szpitala w czasach koronawirusa



Ewa Klik
płożna, ambasadorka
kampanii „Płożna na medal”,
płożnanamedal.info

Każda przyszła mama powinna być gotowa na wyjazd do szpitala, nawet ten nieplanowany, w okolicach 35.–36. tygodnia ciąży. I do tego czasu najlepiej zadbać o spakowanie rzeczy, które będą potrzebne w szpitalu. Im wcześniej, tym lepiej. Unikniemy niepotrzebnego stresu, którego dziś i tak nie brakuje.



CHROMA STOCK

Czas koronawirusa to dla nas wszystkich bardzo trudny okres, ale szczególnie dla kobiet, które oczekują na poród. Dla nich ten czas zawsze był stresujący, bo przyszłe matki z reguły jak najlepiej chcą przygotować się do porodu i możliwie dobrze wszystko zaplanować. Koronawirus przyniósł wiele nowych pytań. Jednym z ich jest temat spakowania się do szpitala. Jak to zrobić w czasach zarazy? Czy są specjalne rzeczy, które trzeba ze sobą zabrać?

TORBA GOTOWA!

Najlepiej zapoznać się listą rzeczy, która powinna być udostępniona w wybranym przez matkę szpitalu. Warto też zabrać się za przygotowywanie torby do szpitala trochę wcześniej. Niektóre rzeczy trudniej dziś kupić, na niektóre trzeba poczekać trochę dłużej niż przed pandemią. Ważne, żeby torba była gotowa w 35.–36. tygodniu ciąży. Rzeczami, o których dziś nie można zapomnieć, są ochronne maseczki – jednorazowe albo bawełniane. Dobrze też zaopatrzyć się w butelkę albo bidon z filtrem na wodę. Teraz, gdy odwiedziny w szpitalu są niemożliwe, lepiej będzie samej filtrować sobie na bieżąco wodę, niż przywozić do szpitala całą zgrzewkę albo spacerować do szpitalnego sklepiku po pełną butelkę. Z kolei jeśli chodzi o płyny dezynfekujące, z którymi od pewnego czasu się nie rozstajemy, nie ma potrzeby zabierania do szpitala ich przesadnej ilości. Wystarczy mała butelka na wejście i wyjście. Poza tym płyn dostępny jest w każdej szpitalnej sali. Praktyczną wskazówką, która sprawdzi się nie tylko w czasach epidemii, jest spakowanie się w dwie małe torby – jedna dla mamy, druga dla dziecka. Nie ma wtedy potrzeby przetrząsania za każdym razem dużej walizki w poszukiwaniu akcesoriów dla maluszka.

Ważne, żeby torba była gotowa w 35.–36. tygodniu ciąży.

Dobrze, żeby w torbie mamy znalazła się też czekolada i paczka landrynek, które pomogą wyrównać poziom cukru. A jak wiadomo, w czasie porodu jedzenie nie jest zalecane. Dodatkowo, kobiety, które mają cukrzycę, powinny mieć w szpitalu swój glukometr.

Hipoalergiczne

czyli jakie?

Skóra małego dziecka jest bardzo wrażliwa i skłonna do podrażnień. Podczas pielęgnacji warto więc stosować kosmetyki najwyższej jakości, przebadane dermatologicznie, pewne. Dla maluszków ze skłonnością do alergii polecamy preparaty hipoalergiczne, których skład jest tak dobrany, by minimalizować ryzyko uczuleń.



PRZED WYJŚCIEM NA SPACER

Częste spacery na świeżym powietrzu pozytywnie wpływają na zdrowie i system odpornościowy maluszka. Warto jednak pamiętać, by przed każdym wyjściem na zewnątrz zabezpieczyć delikatną skórę dziecka odpowiednimi kosmetykami. Zapewnią one właściwe nawilżenie, odżywienie, a także ochronę przed wiatrem, zimnem i słońcem.



Mediderm BABY krem pielęgnacyjny dla niemowląt. Jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę. Szybko się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało. Ok. 14 zł/100 g, FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl



Krem pielęgnacyjno-ochronny dla niemowląt i dzieci. Codzienna pielęgnacja twarzy i ciała. Ochrona skóry przed czynnikami zewnętrznymi. Łagodzenie delikatnych podrażnień i zaczerwienień. Idealne rozwiązanie i ratunek dla delikatnej skóry. 13,99 zł/50 ml, FLOSLEK, floslek.pl



Alphanova Bebe Krem ochronny na zimę. Codzienna pielęgnacja twarzy i ciała. Krem bezzapachowy, wskazany do ochrony skóry suchej i bardzo suchej u niemowląt i dzieci. Wzbogacony o naturalny wyciąg z nagietka, doskonale chroni, nawilża i odżywia skórę. Zawiera Alphaprotect®. 39 zł, ALPHANOVA BEBE, kidy.pl

CZAS KAPIELI

Kąpiel to doskonała okazja do pielęgnacji dzidziusia. Wybierając preparaty z szerokiej oferty kosmetyków hipoalergicznych – żeli, szamponów, olejków – możemy mieć pewność, że odpowiednio ochronią, zregenerują i nawilżą wrażliwą skórę dziecka, minimalizując przy tym ryzyko reakcji alergicznych.



1. ABCDerm Moussant Delikatny żel myjący do twarzy, ciała i włosów. Delikatnie myje, nie narusza warstwy hydrolipidowej skóry, nie szczypie w oczy, a dodatkowo ułatwia rozczesywanie włosów. Ok. 77 zł/1 l, BIODERMA, bioderma.pl / **2. Mediderm BABY olejek do kąpieli dla niemowląt.** Delikatnie oczyszcza i nawilża skórę nie wywołując podrażnień. Zaspokaja potrzeby delikatnej skóry Twojego malenstwa, tworząc na powierzchni skóry powłokę chroniącą przed utratą wody. Wskazany do kąpieli dla niemowląt do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt, wymagającej szczególnej troski. Odpowiedni również dla skóry podrażnionej i atopowej. Ok. 25 zł/250 ml FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl / **3. Babydream MED Żel do mycia & szampon.** Produkt na bazie roślinnych substancji myjących delikatnie oczyszcza wrażliwą skórę i włosy. Monogliceryd kwasu oleinowego wspomaga gospodarkę wodną skóry i zapobiega jej przesuszaniu. Żel ma certyfikat Dermatest. 19,99 zł/200 ml, ROSSMANN, rossmann.pl / **4. Lekki balsam do ciała – LINUM EMOLIENT** Łagodnie pielęgnuje skórę. Ok. 40 zł/205 ml, DERMEDIC, dermedic.pl / **5. Żel do mycia ciała i włosów BabyO.** Delikatnie oczyszczający żel do mycia ciała i włosów, nie powodujący łzawienia i pozostawiający skórę gładką i miękką. Kosmetyk dedykowany dla niemowląt już od pierwszych dni życia, składa się w 95% z naturalnych składników. Dogłębnie przebadany przez dermatologów oraz pediatrów. 24,99 zł, ORIFLAME, pl.oriflame.com /



PIX ABAY



Pufies Sensitive. są miękkie jak dziecięce ubrania, by Twoje dziecko nie czuło, że ma pieluszkę. Chłonne kanałki pozwalają na 3 razy szybsze wchłanianie, stałe poczucie suchości i lepsze dopasowanie. Hipoalergiczna powłoka, wzbogacona o rumianek i aloes, pomaga utrzymać zdrową skórę dziecka. PUFIES, babyboom.net.pl



6.



7.



8.

6. Szampon i płyn do mycia 2 w 1. Przyjemnie i bezpiecznie pielęgnują wrażliwą skórę dziecka. Nie zawierają sztucznych substancji zapachowych i kolorujących. 25 zł/251 ml, LANSINOH, lansinoh.pl / **7. Oillan Baby Płyn do mycia i kąpieli 2 w 1.** 100% składników pochodzenia naturalnego, niskopieniąca formuła oparta na łagodnych substancjach myjących. 43,72 zł/400 ml, OILLAN, oillan.eu / **8. Atopigo® Profilaktyka i łagodzenie objawów AZS.** Koncentrat do przygotowywania kąpieli stosowanych w atopowym zapaleniu skóry. Działa profilaktycznie i łagodząco. Przeznaczony jest wyłącznie do użytku zewnętrznego, po uprzednim rozcieńczeniu wodą. CHEMA-ELEKTROMET, atopigo.pl

RATUNEK Z APTEKI

Emolienty zostały stworzone z myślą o wyjątkowo wrażliwej skórze, chronią ją przed utratą wody, łagodzą podrażnienia, nawet te występujące w atopowym zapaleniu skóry (AZS). Warto pamiętać, że ich działanie utrzymuje się na skórze ok. 3-4 godziny. Podczas ich stosowania nie zaleca się równoczesnego używania tradycyjnego żelu czy mydła.



1. StickOff®. Spray, który zaburza połączenie między opatrunkiem a skórą, dzięki temu umożliwia bezbolesne usuwanie opatrunków samoprzylepnych. Bezpieczny dla skóry wrażliwej. Ok. 29 zł, SMARTPHARMA, smartpharma.com.pl / **2. Anti-itching spray, spray przeciwświądowy.** Spray o właściwościach kojących i nawilżających ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb skóry suchej, wrażliwej i atopowej. 28,20 zł/100 ml, NOVACLEAR, novaclear.eu / **3. Krem z czarnuszką „NIGELLUM”.** Wyrob medyczny na AZS. Polecany do łagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, swiądu, przesuszenia oraz łagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych). Bez sterydów. Od 1. roku życia. PROLAB, prolabnaklo.pl / **4. CUTIS MINI derm konopny krem kojący EGZEMA.** Emolient trzech generacji plus – aktywny emolient – do pielęgnacji skóry suchej, podrażnionej, alergicznej i atopowej, która wymaga codziennej i specjalistycznej regeneracji oraz odżywienia. Od pierwszych dni życia. Ok. 26/75 ml, CUTIS MINI DERM, dermaprofil.pl

ODPARZENIA

Odparzenia skóry niemowląt zdarzają się dość często. Dobrze jest więc zabezpieczać pupę malucha preparatami, które nie tylko stworzą niezbędną warstwę ochronną, ale w razie wystąpienia podrażnienia złagodzą przykre objawy.



1. Emolientowy krem wskazany do łagodzenia objawów i wspomagania leczenia atopowego zapalenia skóry (AZS): suchości skóry, zaczerwienienia, swiądu oraz skórnych reakcji alergicznych. PHARMACERIS, emotopic.pl / **2. Mediderm BABY.** Krem na odparzenia pieluszkowe, działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Tworzy na skórze delikatny film, który zabezpiecza ją przed wilgocią, podrażnieniami i przynosi ulgę. Krem posiada gładką i lekką konsystencję. Ok. 15 zł/125 g, FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl / **3. Balsam wielofunkcyjny Babyo.** Odżywczy balsam wielofunkcyjny, składający się w 95% z naturalnych składników. W swojej formule zawiera szwedzki olej owsiany, dzięki któremu skóra dziecka poza dogłębnym nawilżeniem, otrzymuje dodatkową barierę ochronną, jak i odporność na czynniki zewnętrzne. 24,99 zł, ORIFLAME, pl.oriflame.com / **4. Linomag® Krem z tlenkiem cynku.** Polecany do pielęgnacji i ochrony skóry pod pieluszką dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. 9 zł/50 ml, ZIOŁOLEK, ziololek.pl

Zadbaj o odporność

Witaminowe abecadło



Aleksandra Osńska
położna i arteterapeutka,
założycielka Szkoły Rodzenia
ABC Dobry Start w Prudniku,
autorka strony facebook.com/soslaktacja

Witaminy wspomagają szereg procesów metabolicznych, mają za zadanie m.in. chronić komórki przed uszkodzeniem, stać na straży prawidłowego ich funkcjonowania, aktywować enzymy, brać udział w przemianie tłuszczów i węglowodanów, przetwarzając je w energię, a także wspomagać tworzenie krwinek, przeciwciał czy hormonów.

ZAPOBIEGLIWA MAMA

Dziecko w łonie matki otrzymuje wszystkie niezbędne substancje drogą łożyskową. Jednak w przypadkach, gdy niedobory witaminowe u mamy są wysokie, istnieje obawa, że dziecko może wykazywać zaburzenia fizjologiczne w okresie ciąży, a czasem ujawniać je dopiero po narodzinach i manifestować w postaci znaczącego wahania masy ciała, budowy kośćca, niedokrwistości, gorszej aktywności mózgowej, słabszej odporności. Dlatego ważne jest, aby prawidłowe wartości tych dobroczynnych substancji uzupełniać regularnie jeszcze przed planowaną ciążą.

A Niedobór witaminy A sprzyja powstawaniu infekcji dróg moczowych i oddechowych. Najczęściej rozpoznawany jest po nadmiernym rogowaceniu naskórka, braku łaknienia, szybkim męczeniu się, rozdrażnieniu, suchości spojówek, wolniejszej akomodacji oka, niedowidzeniu wieczornym, tzw. kurzej ślepoty.

Organizm czerpie witaminę A z tłuszczów zawartych w mleku, żółtku, maśle, wątrobie oraz z ciemnozielonych warzyw: brokułów, szpinaku, sałaty, dyni, marchwi i owoców – brzoskwinii. Zapotrzebowanie dobowe u niemowląt wynosi od 1500 do 3000 j.m, a u starszych dzieci od 3000 j.m do 6000 j.m i zależy od tempa wzrostu czy stanów chorobowych. Przedawkowanie może stanowić zagrożenie dla organizmu, objawiając się wzmożonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym (ból głowy, wymioty i uwypuklenie ciemniaczka) czy rozregulowaniem funkcji przewodu po-

karmowego z powiększoną wątrobą czy śledzioną włącznie.

B Najistotniejszymi dla człowieka witaminami z grupy B są: B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B6 (pirodoksyna), B12 (kobalamina), niacyna (kwas nikotynowy).

B1 Odpowiednia ilość tej witaminy w naszym organizmie będzie wpływać na jakość odczuwania bólu i gojenia się ran. Wczesnymi objawami jej niedoboru jest niepokój, bezsenność, utrata apetytu, wymioty, biegunki. W poważniejszych stanach niedoboru witaminy B1 może występować niewydolność krążeniowa, a w ostrzejszej formie choroba beri-beri jako wielonerwowe zapalenie, drgawki i śpiączka. B1 jest w ziarnach zbóż, pestkach słonecznika, ryżu, kaszy gryczanej,

nasionach grochu, fasoli, jajach, mięsie. Witamina B1 jest czuła na działanie wysokich temperatur i ulega zniszczeniu podczas długotrwałego gotowania.

B2 Charakterystycznym objawem niedoboru są tzw. zajądki, czyli nadżerki w kącikach ust. Te trudno gojące się pęknięcia potrafią być uciążliwe, szczególnie gdy dotyczy to dzieci. Tracą one wtedy apetyt, spadając na wadze. Przy znacznym niedoborze witaminy B2 niemowlęta stają się niespokojne z powodu większej wrażliwości w okolicach błon śluzowych, np. okolic intymnych czy języka. Witamina B2 jest istotna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a współdziałając wraz z innymi witaminami, głównie z witaminą A, odgrywa ważną rolę w śluzówce przewodu pokarmowego, jak też wpływa na narząd wzroku. W dużych ilościach



CHROMA STOCK

Koc piknikowy. Niezastąpiony podczas wypoczynku na świeżym powietrzu. Wykonany z wysokogatunkowej bawełny, wypiętniony antyalergiczną, miękką włókniną, a od spodu zabezpieczony nieprzemakalną tkaniną. Wygodny w transporcie. Sprawdzi się także jako mata do zabawy. Wymiary 180 x 190 cm. 349 zł. **LA MILLOU BY WORLD ORCHESTRA** lamillou.com

3 sposoby

na spędzenie wolnego czasu z dzieckiem



Michał Kanarkiewicz
popularyzator gry w szachy
w Polsce

W trakcie wakacji i urlopu mamy o wiele więcej czasu dla naszych pociech. Jednak jak wartościowo spędzić ten czas? Czym zająć dziecko, żeby nie spędziło wszystkich letnich dni przed ekranem komputera czy telewizora? Wiele rodzicom czasem kończą się już pomysły na rozrywki dla swoich pociech. Dlatego polecam trzy niezawodne sposoby na spędzenie czasu z dziećmi!

1. RODZINNY PIKNIK

Piękna pogoda na zewnątrz zachęca dorosłych, jak i dzieci do spędzania czasu poza domem. Latem dla dzieci jest ważne, aby mogły spędzić więcej czasu z rodzicami, którzy w 100% będą mogli skoncentrować swoją uwagę na nich. Dlatego warto zorganizować wspólny piknik. Wyjazd poza miasto na pewno zwiększy aktywność dorosłych, jak i ich pociech. Dzieci uwielbiają zabawy na świeżym powietrzu, więc będą bardzo szczęśliwe, jeżeli ulubioną aktywność połączą ze spędzaniem czasu z rodzicami. Poza tym same przygotowania do pikniku mogą być dla dzieci niezmiennie ekscytujące. Robienie kanapek, układanie wszystkiego w koszyku, a potem pakowanie do auta – to wielka frajda dla naszych dzieciaków. Wspólnie spędzony czas oraz zabawa – to zapamiętają dzieci zamiast kolejnej zabawki, którą szybko się znudzą.

2. LEKCJA SZACHÓW

Obecnie dzieci większość godzin spędzają przed różnymi ekranami, czy to telefonów, tabletów, czy TV. Należy czasem oderwać dziecko od migających obrazów i zaproponować mu alternatywę. Warto podarować swoim pociechom lekcję nauki nowej umiejętności. Lekcja szachów zapewne zainteresuje nasze dzieci, ponieważ będzie to dla nich coś całkowicie nowego i interesującego. Po odbytych zajęciach powinniśmy sami zaproponować partię szachów, żeby pokazać dziecku, że my również jesteśmy zainteresowani taką aktywnością. Pierwszą zasadą, której uczę podczas lekcji szachów, jest „baw się tym!”. Stereotyp, że szachy są tylko dla starszych osób, jest błędny. Są one doskonałym narzędziem uczącym odpowiedzialności za własne decyzje, kształtującym koncentrację i cierpliwość, szczególnie u najmłodszych, dlatego warto zacząć naukę już wtedy. Szachy są pomocne również w przedmiotach szkol-

nych, szczególnie naukach ścisłych. Zachęcam do wspólnego grania w szachy przede wszystkim rodziców, gdyż jest to idealny sposób, by spędzić czas razem i jednocześnie nauczyć się czegoś nowego. Wystarczy zaledwie jedna godzina, by zrozumieć wszystkie najważniejsze zasady i móc rozpocząć pierwszą partię.

3. RODZINNY TURNIEJ

Trzecim z pomysłów, który również połączy rodziców z dziećmi, jest zorganizowanie turnieju sportowego na świeżym powietrzu lub turnieju planszówek w domowym zaciszu. Każdy lubi zdrową rywalizację, a szczególnie dzieci – też wtedy, gdy mają możliwość pokazania rodzicom, że są w czymś lepsze. Tak wspólnie spędzony czas na pewno zacieśni więzi w rodzinie. Dzieci będą również szczęśliwe, jeżeli do takiego turnieju zaprosimy ich przyjaciół. Wtedy zabawa nabierze nowego tempa. Nieważne, jaką formę wspólnego czasu wybierzemy, ważne jest to, że spędzimy ten czas razem i aktywnie.