

dobra

MAMA

nr 2 (64) 2021
cena: 8 zł (w tym 8% VAT)

NA DOBRANOC

Wszystko, co przytuli, utuli,
ukołysze do snu

JĘZYK ANGIELSKI DŁA NAJMŁODSZYCH

Czy kilkutygodniowe niemowlę
może rozpocząć przygodę
z językiem angielskim?

SZCZEGÓLNA OCHRONA

Specjaliści dobierają
kosmetyki do typu
skóry dziecka

RODZICIELSKA POMOC

Wybieramy elektroniczne
supernianie

**Tuż przed
wielkim dniem**

Skompletuj wyprawkę

TEMAT NUMERU

Mój bohater TATA

Nielatwa, ale wdzięczna rola



NIEZBĘDNIK: WYBIERAMY LAKTATOR • PREZENTY NA DZIEŃ DZIECKA • FOTELIKI



Od redakcji

DROGIE MAMY!

„To był maj! Pachniała Saska Kępa”... Końcem maja, ale jeszcze w tym wiosennym miesiącu, oddajemy Wam do rąk kolejny numer magazynu „Dobra Mama”. W tym niełatwym czasie pełnym trosk o nasze maleństwa, ale także o swoje zdrowie, przygotowaliśmy dla Was wydanie z mnóstwem przydatnej wiedzy, która na pewno przyda się w opiece nad nowonarodzonym maluszkiem. To, że przyszła mama powinna o siebie dbać, wiedzą wszyscy, ale jak to zrobić, by zapew-

nić zdrowie sobie i swojemu dziecku? Przedstawiamy bardzo częsty problem – choroba tarczycy po ciąży. Czy wysypuje tylko genetycznie, czy wpływa na to dieta, czy przebieg ciąży? A probiotyki? Czy stosować je w ciąży? Czy są bezpieczne i jakie stosować? Na te i wiele innych nurtujących Was pytań znajdziecie odpowiedzi w dziale: Ciąża i poród. Zazwyczaj w „Dobrej Mamie” głównie poświęcamy uwagę mamom, tym razem jednak tematem numeru jest tacierzyństwo. Dwa niezwykle artykuły: „Mój bohater tata” oraz „Tata 35+”. Jak odnaleźć się w tej roli? Czym różni się wczesne ojcostwo od tego w późniejszym wieku? Polecamy ten materiał nie tylko Wam tatusiowie, ale także dla Was mamy, by zobaczyć jak ważną rolę spełnia tata. Wiosna to czas wielu infekcji i zachorowań, szczególnie teraz, gdy nasze dzieci wracały do żłobków i przed-

szkoli i ponownie musiały zostać w domu. A na koniec wywiad, który pokazuje, że można od wczesnych lat uczyć dziecko języka angielskiego. Ba! Nawet od pierwszych tygodni życia! Jesteście zaskoczone? Przeczytajcie artykuł „Angielski dla najmłodszych”. To zbiór przydatnych porad i przedstawiona w nim postawa dr Aleksandry, z której warto wziąć przykład. Zaprocentujcie w przyszłości! Wraz z ciepłą pogodą i nastaniem wiosny poczuliśmy więcej optymizmu na nadchodzący czas. Mamy nadzieję, że Wy także! Jedno jest pewne: dzieci rodzą się cały czas. Chcemy Wam pomagać i być z Wami w tych pełnych emocji chwilach oczekiwania na dziecko i cudzie narodzin! Bo, gdy mały brzdąc pojawi się już na świecie wszystkie troski są mniej ważne, niż zdrowie i uśmiech Waszej pociechy. Do zobaczenia za dwa miesiące!

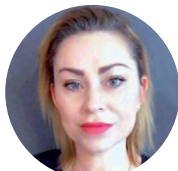
Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Agnieszka Popławska-Topor
położna w Szkole Rodzenia
Centrum Medycznego CMP



Magdalena Kruszczyńska
Prezes CAPRIMA



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



Aneta Dulewicz
dietetyczka



mgr inż.
Magdalena Gawlik
dietetyk kliniczny



Katarzyna Rabenda
ekspert ds. żywienia
BebiProgram.pl



Iwona Gogol
mgr położnictwa



Aneta Stacherek
ekspert z firmy
Bellamama



Anna Mackojć
trycholog i biotechnolog,
Instytut Trychologii



Aleksandra Loniewska
specjalista w tematyce snu
i rozwoju dzieci do 4 r. ż.,
ekspert marki Mama i ja



Ewa Jatzczak
mgr położnictwa



lek. Monika
Piecuch-Kilarowska
specjalista medycyny
rodzinnej w Centrum
Medycznym CMP



Anna Wojtyła
ambasadorka kampanii
„Położna na medal”



Marcin Trojan
Dyrektor Generalny
marki NENO



Anna Poprawska
architekt wnętrz, ekspert
z portalu Homebook.pl



dr Aleksandra Szymańska-Tworek
adiunkt w Instytucie
Językoznawstwa Uniwersytetu
Śląskiego w Katowicach



Maciej Stopyra
psycholog,
psychoterapeuta

Współpraca:

Biuro prasowe Nutricia

Beata Plucińska, mgr kosmetolog, Uriage

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołotek” Sp. z o.o. Dział Marketingu

dr n. o zdr. Anna Rudnicka, ekspert naukowy Pharmaceris

lek. med. Jacek Smoleń, ekspert firmy Domowa Apteczka

Wojciech Frindt, ekspert marki CYBEX



30

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 64 / MAJ-CZERWIEC 2021

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 96 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 10 KĄCIK CZYTELNIKA**
Książeczki dla dzieci, które bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię.
- 12 DZIEŃ DZIECKA**
Idealne prezenty dla każdego dziecka.
- 46 NA DOBRANOC**
Wszystko, co przytuli, utuli, ukołysze do snu.

Ciąża i poród

- 14 JAK ZAPOBIEGAĆ INFEKCIOM INTYMNYM?**
Zasady pielęgnacji okolic intymnych.
- 20 TUŻ PRZED WIELKIM DNIEM**
Skompletuj idealną wyprawkę.
- 24 ZADBAJ O TARCZYCĘ**
Jej funkcjonowanie zaważy na rozwoju dziecka i porodzie.
- 28 PORÓD NATURALNY CZY CC?**
Przygotuj się na cesarskie cięcie.

Temat numeru

- 30 MÓJ BOHATER TATA**
Niełatwa, ale wdzięczna rola.
- 32 TATA 35+**
Ojcostwo odmładza, a wiek nie ma znaczenia?

Moda i uroda

- 18 POSTAW NA PRINT!**
Wzorzyste stylizacje ciążowe.
- 38 CZY WSZYSTKIE KOSMETYKI NATURALNE W CIĄŻY SĄ BEZPIECZNE?**
Jak analizować składy?
- 42 WIOSNA! DOBRY CZAS NA PORZĄDKI Z WŁOSAMI!**
Jak pielęgnować włosy po zimie?

Strefa mamy

- 26 PROBIOTYKI – ICH WAŻNA ROLA**
Ich wpływ na poprawę stanu zdrowia.
- 36 KARMIEŃ PIERSIĄ**
Nie zawsze przychodzi z łatwością. Jak pokonać problemy?
- 50 RODZICIELSKA POMOC**
Wybieramy elektroniczne supernianie.
- 66 SMACZNE TRANY OWOCOWE**
Jak dbać o naszą odporność?
- 74 KOŁYSANKA TO NIE WSZYSTKO**
Co pomoże zasnąć twojemu maluchowi?
- 80 PATENTY NA UDANY SPACER**
Sprawdzeni pomocnicy.

Sprawdzone przez mamy

- 94 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

Strefa dziecka

- 48 JAK WSPIERAĆ RYTM OKOŁODOBOWY U DZIECKA?**
Jak odróżnić porę dnia od nocy u maluszka?
- 52 SZCZEGÓLNA OCHRONA**
Specjaliści dobierają kosmetyki do typu skóry dziecka.
- 54 S.O.S. DLA PUPY**
Jak nie doprowadzać do odparzeń?
- 58 NAJCZĘSTSZE INFEKCJE DLA DZIECI**
Przyczyny, leczenie i zapobieganie.
- 62 KIEDY TRZEBA PODAĆ DZIECKU ANTYBIOTYK?**
Wszystko co musisz wiedzieć o antybiotykoterapii u dzieci.
- 68 CZWARTY MIESIĄC ŻYCIA DZIECKA**
Co potrafi już Twoje dziecko?
- 72 UWAGA! USZY!**
Zapalenia ucha u dziecka
- 90 ANGIELSKI DLA NAJMŁODSZYCH**
Czy kilkutymgodniowe niemowlę może rozpocząć przygodę z językiem angielskim?

Strefa taty

- 34 TATA KUPUJE LAKTATOR**
Co trzeba wiedzieć wybierając laktator?
- 78 JAKĄ FARBĘ WYBRAĆ DO POKOJU DZIECKA?**
Bezpieczne farby dla dzieci.
- 84 PODRÓŻ W FOTELIKU**
Fotelik, który chroni Twojego malca.
- 88 WÓZKI DLA AKTYWNYCH**
Trenuj razem z dzieckiem.

Dobrzy ojcowie w wieku trzydziestu, czterdziestu lat, to w zdecydowanej większości tatusiowie, dla których ojcostwo jest jedną z największych radości w ich życiu, którzy wdzili siebie w roli ojca znacznie wcześniej.

TATA 35+



Maciej Stopyra
psycholog, psychoterapeuta,
prywatnie mąż Agnieszki
i ojciec szóstki dzieci
(trzy córki, trzech synów)

Na temat ojcostwa tak jak i na inne tematy związane z życiem rodzinnym krąży wiele obiegowych opinii, które mogą mieć niewiele wspólnego z rzeczywistością i na dodatek wzajemnie się wykluczają. Także poglądy na temat optymalnego wieku, w którym mężczyzna powinien zostać ojcem są tak różne, jak różne są doświadczenia wyniesione z naszych rodzin oraz rodzin, z którymi spotykamy się na co dzień.



CHROYA STOCK

WIEK NIE MA ZNACZENIA

Tego typu obiegowym opiniom bardzo często towarzyszą różne emocje, które utrudniają spokojną ocenę rzeczywistości. Doświadczenie uczy jednak, że dobrymi ojcami zostają zarówno bardzo młodzi mężczyźni jak i stateczni już panowie a wiek ojca nie jest najważniejszy we wzorowym wypełnianiu roli taty. Dla dziecka, które rodzi się i rozwija u boku ojca, nie ma znaczenia ile tato ma lat, ale ile ma dla niego czasu oraz ile miłości jest w stanie okazać jemu i całej rodzinie.

DOJRZAŁOŚĆ WYMAGA CZASU

Dziecko potrzebuje ojca, który będzie prawdziwym mężczyzną: kochającym, czułym, dającym poczucie bezpieczeństwa i odpowiedzialnym za swoich najbliższych. Takiej dojrzałości trudno oczekiwać od kogoś kto niedawno odebrał dowód osobisty i dopiero wkroczył w dorosłe życie. Osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej wymaga czasu i nabycia pewnego doświadczenia, dlatego większe szanse na zostanie dobrym tatą mają mężczyźni, których wiek to trzydzieści lub czterdzieści lat. W tym wieku

mężczyzna najczęściej osiąga pełną niezależność zarówno w zakresie emocjonalnym, jak i finansowym. Bez względu na wykształcenie i wykonywaną pracę posiada utwierdzoną pozycję zawodową i umiejętności, które pozwalają mu na zapewnienie bytu materialnego rodzinie. Jeżeli człowiek w tym wieku dbał wcześniej o swój wszechstronny rozwój, powinien mieć ukształtowaną jasną hierarchię wartości, wśród których (jak pokazują prowadzone w Polsce badania) dzieci i rodzina zajmują często pierwsze miejsce.

TATA NA 100%

W związku ze zmianami społeczno-kulturowymi coraz częściej spotyka się na ulicach czterdziestolich mężczyzn, którzy są na spacerze ze swoimi małutkimi pociechami. Można obserwować ich czułość, opiekuńczość i cierpliwość do dziecka. Dostrzega się, że zależy im na dobrych relacjach z dzieckiem i spędzaniu z nim czasu starają się wykorzystać do budowania jak najlepszej więzi emocjonalnej. Obserwacja takich sytuacji budzi radość i może stanowić przykład do naśladowania dla innych. Dobrzy ojcowie w wieku trzydziestu, czterdziestu lat, to w zdecydowanej większości tatusiowie, dla których ojcostwo jest jedną z największych radości w ich życiu, którzy widzieli siebie w roli ojca znacznie wcześniej, a zostali ojcami już w dojrzałym wieku męskim, ponieważ tak się potoczyły okoliczności ich życia osobistego, rodzinnego i zawodowego.

OJCOSTWO ODMŁADZA!

Mając na uwadze rodzicielstwo w późniejszym wieku, myślimy przede wszystkim o korzyściach, jakie niesie ono dla dzieci. Panowie, którzy mają problem z podjęciem decyzji czy war-

to zostać ojcem w wieku 30-kilku, 40 lat, powinni wziąć pod uwagę korzyści, jakie niesie ono dla nich samych. Bliska relacja z niemowlakiem, a później odprowadzanie do przedszkola, układanie puzzli, budowanie z klocków i odrabianie z nim lekcji sprawia, że sami czujemy się o wiele młodszy. Wśród rówieśników naszych dzieci spotykamy wiele osób młodych, co i nam samym ujmuję nieco lat. Dojrzały ojciec ma najczęściej dystans do różnych codziennych problemów. Łatwiej zdobywa się na cierpliwość oraz emanuje spokojem, który udziela się dziecku. Osobiście, kiedy patrzę na niektórych kolegów w moim wieku, którzy zastanawiają się czy chłopak, z którym umawia się ich córka zasługuje na zaufanie, cieszę się, że mogę się mierzyć z problemami typowymi dla małych dzieci. Wiem, że czekają mnie także trudności, które pojawią się, gdy moje dzieci wejdą w okres dojrzewania, ale mam nadzieję, że na tamte problemy zdołam się przez najbliższe kilka lat lepiej przygotować.

TATO, KTÓRY NIE DORÓŚŁ DO SWEJ ROLI

Późne ojcostwo jednak nie zawsze musi wiązać się z dojrzałym ojcostwem. Nie są odosobnione sytuacje, gdy dziecko

traktowane jest przez ojca jak przysłowiowa wisienka na torcie. Najpierw kariera zawodowa, terenowe auto, apartament i wysoka pozycja w korporacji, a dopiero później dziecko, którego zadaniem jest podkreślić pozycję społeczną ojca. Takie dziecko musi spełnić wysokie wymagania taty, pośród których brakuje czasu na grę z ojcem w piłkę czy naukę jazdy na rowerze. Coraz częściej zdarza się także, że mężczyźni nie dorastają i pomimo przekroczenia trzydziestu czy czterdziestu lat pozostają nadal dziećmi. Największą radość sprawia im zakup kolejnego gadżetu, największym przyjacielem pozostaje telewizor lub komputer. Są zagubieni w roli ojca i pomimo swojego wieku nie potrafią unieść odpowiedzialności, która na nich spoczywa. Co za tym idzie nie potrafią także czerpać pełnej radości z bycia ojcem.

RYZYKO SIĘ OPŁACA

Jest jednak wielu odpowiedzialnych mężczyzn, którzy w wieku około czterdziestu lat pragną mieć dziecko, ale zastanawiają się czy aby na ojcostwo nie jest już za późno. Według mnie, niezależnie od tego czy ma to być pierwsze dziecko czy kolejne, to warto zaryzykować, ponieważ ma się po swojej stronie zebrane doświadczenia i dojrzałość.

TEORIA W PRAKTYCE

Moja najstarsza, obecnie już pełnoletnia córka urodziła się gdy miałem 27 lat. To wtedy rozpoczęła się dla mnie wspaniała przygoda – ojcostwo. Świadomie piszę o przygodzie, bo prawdziwa przygoda dla mężczyzny jest tam, gdzie nie jest łatwo, gdzie walczy się z siłami natury, a przede wszystkim z własnymi słabościami (strach przed tym co znamy i przed tym co jeszcze nas czeka). Ojcostwo niesie ze sobą duże wymagania. Pomimo tego, że jestem psychologiem, nie udało mi się uniknąć wielu błędów wychowawczych, ponieważ teoria nie tak łatwo przekurwa się w praktykę oraz mało jest gotowych rozwiązań jak radzić sobie z wychowaniem większej gromadki dzieci. Jeżeli chcemy się rozwijać, to z popełnionych błędów wyciągamy wnioski na przyszłość. Obserwuję jak z upływem lat zmienia się moje podejście do dzieci, a przede wszystkim jak dojrzewam do bycia lepszym ojcem. Moje najmłodsze dzieci urodziły się gdy miałem tytułowe 35+ (dokładnie 38 i 42 lata). W dużej mierze to właśnie ich narodziny zmieniły moje podejście do pracy zawodowej i spędzania czasu poza domem. Miałem już wówczas własny dom i ustabilizowaną sytuację zawodową, co pozwoliło na zmniejszenie godzin pracy i większe skoncentrowanie się na jakości czasu spędzanego z dziećmi. Zarówno córki jak i synowie potrzebują mojej obecności. Czasem wystarczy 15 minut gry w piłkę, wspólne obejrzenie filmu, planszówka czy pomoc w odrabianiu lekcji, aby dziecko czuło, że jest dla ojca ważne. Staramy się wspólnie walczyć ze złymi nawykami i pokonywać dziecięce humory, ale co raz częściej odkrywam, że są sytuacje, o które nie warto „kruszyć kopii”, pojawia się przekonanie, że do niektórych zachowań sami dorosną, jeżeli da się im więcej swojego czasu.



OPTIMALNE WSPARCIE PŁODNOŚCI

Jest prostym, innowacyjnym, bezpiecznym, a przede wszystkim skutecznym sposobem wspierania zdrowia mężczyzny w wieku rodzimym. Przygotowanie mężczyzny jest tak samo ważne, jak pomoc kobiecie w przygotowaniu do okresu ciąży. Wynika to z faktu, że zdrowe plemniki odgrywają kluczową rolę w procesie poczęcia.

TENFERTIL, ok 140 zł, **TENFERTIL**
tenfertil.pl

TATA

kupuje laktator

Być może do tej pory nie słyszałeś nawet o takim urządzeniu. Już wkrótce może się to zmienić. Dla niejednej mamy jest to jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów, który może nie tylko przynieść jej ulgę w czasie nawątu czy zastoju pokarmu, ale też przyda się, gdy będzie potrzebowała wyjść z domu na dłużej bez dziecka.



MEDELA SWING FLEX

CZĘŚCI ZAMIENNE

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

POJEMNIK NA POKARM

Niektóre z laktatorów dostępnych na rynku można połączyć z pojemnikiem na pokarm, w którym będzie się go potem przechowywać. Warto zastanowić się też nad modelem, do którego pasować będzie butelka (najlepiej tego samego producenta) – to rozwiązanie niezwykle praktyczne, pozwala uniknąć ciągłego przelewania odcigniętego pokarmu. W takim wypadku osoba, która zostaje z maluszkiem pod nieobecność mamy, musi jedynie nałożyć smoczek na butelkę i podać bobasowi.

SPOSÓB CZYSZCZENIA

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

WAGA

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

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

Sposób obsługi



Laktator elektryczny LAKTA ZOE z wbudowanym akumulatorem pozwala na pracę urządzenia bez użycia baterii. Laktator imituje naturalny rytm ssania dziecka w trybie 2-fazowym: stymulacji oraz głębokiego odciągania. 5-stopniowa regulacja poziomów mocy pozwala dopasować czas i moc do indywidualnych potrzeb kobiety. Ok. 158 zł, SIMED PPH, simed.pl



Laktator elektryczny Expert 3D Pro. Z innowacyjnym lekiem 3D, najbliższym naturalnemu karmieniu, który nie tylko ssie, ale przede wszystkim uciska brodawkę podobnie jak usta i język dziecka powodując naturalny wypływ mleka 650 zł, LOVI, lovi.pl



Laktator elektryczny EasyStart
219,99 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Podwójny laktator elektryczny Lansinoh na dwie piersi 2 w 1. 535 zł, LANSINOH LABORATORIES, lansinoh.pl

ELEKTRYCZNE

Są niewątpliwie łatwiejsze w obsłudze, szczególnie jeśli mama musi często i długo ściągać pokarm lub pobudzać laktację. Z drugiej strony, mimo możliwości regulacji siły ssania, mogą one w nie do końca kontrolowany sposób odciągać mleko, co niekoniecznie przypadnie do gustu każdej mamie. Laktatory elektryczne mogą mieć zasilanie sieciowe lub bateryjne – to ostatnie jest szczególnie przydatne, jeśli mama potrzebuje odciągnąć pokarm, a nie ma możliwości podłączenia sprzętu do gniazdka elektrycznego.



WIOSNA

Dobry czas na porządki z włosami!



Anna Mackojć
trycholog i biotechnolog,
Instytut Trychologii

Nasze włosy po zimie często są w słabej kondycji i wymagają kompleksowej odnowy. Łamliwe, suche i pozbawione witalności nie prezentują się zdrowo i estetycznie. Dodatkowo wraz z wiosną pojawia się także problem wypadania włosów. Jak skutecznie zadbać o włosy, przywrócić im witalność za pomocą właściwej pielęgnacji i odpowiedniej diety podpowiada trycholog.

WŁAŚCIWA PIELĘGNACJI SKÓRY GŁOWY TO PODSTAWA

Chcąc mieć estetycznie wyglądające włosy, suplementujemy je i nadużywamy preparatów do pielęgnacji i stylizacji. Dobra ich kondycja zależy jednak przede wszystkim od stanu skóry głowy, o czym wiele osób nie wie lub zapomina. W efekcie pomija ten etap pielęgnacji, a to on ma duży wpływ na jakość włosów. Dzięki zrównoważonej pielęgnacji skóry głowy dopasowanej do jej potrzeb, uzyskamy pozytywny efekt w postaci odżywiających mieszków, z których mogą wyrosnąć zdrowe włosy. Jeśli będziemy stosować regularny peeling skóry głowy, pozbedzimy się zanieczyszczeń, usuniemy pozostałości po kosmetykach i martwy naskórek. Istotnym elementem peelingu jest również masaż, który poprawia krążenie krwi w komórkach skóry, dotlenia mieszkę i ułatwia skórze przyjmowanie składników odżywczych.

*Stosując regularny peeling
skóry głowy, pozbedzimy
się zanieczyszczeń, usuniemy
pozostałości po kosmetykach
i martwy naskórek.*

Stosując peeling w kuracjach domowych, warto wiedzieć jaki preparat powinniśmy wybrać do naszego typu skóry głowy i jej dolegliwości. Istotnym czynnikiem w doborze peelingu jest jego pH, czyli wskaźnik kwasowości produktu. pH powinno mieścić się w granicach od 3,0 do 5,5. Odczyn pH powinien być kwaśny lub lekko kwaśny, gdyż takie właśnie pH odpowiada za kwasowość naszego płaszcza hydrolipidowego skóry oraz dokładne oczyszczenie zalegających pozostałości środków do stylizacji włosów. Dodatkowo kwaśne pH reguluje kolonię bakteryjną tworząc zakwaszo-

ne środowisko oraz przywraca włosom blask, domykając łuskę włosową. – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

*Cebulki są jedynym żywym
elementem włosów, gdzie
są przyswajane substancje
odżywcze i wbudowywane
w strukturę włosa.*

ODŻYWIANIE WŁOSÓW ZACZNIJMY OD CEBULKI

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że cebulki są jedynym żywym elementem włosów, gdzie są przyswajane substancje odżywcze i wbudowywane w strukturę włosa, ta część również odpowiada za ich porost. Cebulka włosa zbudowana jest z białka zwanego keratyną, która składa się z aminokwasów takich jak arginina, cytrulina i ornityna. Jeśli chcemy, aby włosy zdrowo rosły, konieczna jest obecność każdego z nich. W przypadku, gdy brakuje jakiegoś elementu budulca następuje zatrzymanie porostu. Myśląc o właściwym odżywieniu cebulek włosów powinniśmy zacząć od dostarczenia im w pierwszej kolejności nabiału, mięsa i ryb. To te produkty dostarczają pełnowartościowego białka, które zbudowane jest z aminokwasów. Te zaś małe cząstki stanowią budulec dla keratyny, będącej ważną substancją struktury włosa.

Myśląc o zdrowiu włosów, powinniśmy zadbać o dietę wzbogaconą w cynk i siarkę, szczególnie jeśli często chorowaliśmy w trakcie okresu zimowego. Dzięki nim wzmocnimy organizm i kondycję włosów. Dobra dieta dla włosów powinna być także wzbogacona o pestki dyni, kasze, migdały, szparagi, cebulę czy czosnek. Okres wiosenny warto wykorzystać jako szansę na jedzenie większej ilości



DLA KOBIEŃ W CIĄŻY I KARMIACYCH PIERSIĄ

Suplement diety dedykowany dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Aż 400 mg aminokwasów siarkowych, które są głównymi składnikami budulcowymi struktury włosa (L-cysteina, L-metionina), składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią (kwas foliowy, żelazo, jod, witaminy z grupy B).

Kerabione Mama, **KERABIONE**
kerabione.pl



NOCNE ŚWIATEŁKO

Światło jest niezwykle kreatorem nastroju. Ważna jest zarówno jego intensywność, jak i kształt czy kolor lampki, która oświetla pokój. Dla dzieci najlepsze będą te światelka, które można dotknąć, przytulić, czy nawet usłyszeć.

Lampka królik – biała. Ręcznie wykończona lampka w złamanej bieli, wysoka na ok. 26 cm, wyposażona w transformator 12V i żarówkę 12V 10W. 179 zł. HEICO, kataluszek.pl



Miś z projektorem rainbow. Delikatnie oświetli pokój dziecka i wprowadzi przyjemną, uspokajającą atmosferę przed zaśnięciem, dzięki zaskakującym projekcjom magicznej tęczy w połączeniu z muzyką klasyczną lub melodiami New Age. Projekcje tęczy na ścianie i suficie można personalizować. CHICCO, chicco.pl



Lampa Ptak. Lampy są wykonywane ręcznie, z naturalnego drewna. Wymiary: 30 x 36 cm. 669 zł. LITTLE LIGHTS, babydeco.eu



Pajac dla dziecka do 2 lat, z miśkiem. Wykonany w 100% z naturalnej bawełny, długi rekaw typu reglan z dzianiny w kontrastowym kolorze, zapięcie na napy w kroku i przy dekolcie. 24,90 zł. ENDO, endo.pl



Na DOBRANOC

Aby spokojnie zasnąć maluszek potrzebuje przede wszystkim bliskości rodziców. Nie bez znaczenia jest jednak wystrój pokoiku, czy dziecięce akcesoria: od przytulanki, poprzez lampki, kończąc na łóżeczku z odpowiednio dobranym materacem. Okazuje się, że ciepłe kolory i spokojna muzyka w tle, stworzą wyjątkowy nastrój dla utulenia malucha.



Muślinowy Śpiworek z nogawkami TOG 0,5 (1,5–2,5 roku) oferuje starszym dzieciom (18 mies.+) jakość i komfort użytkowania znane z tradycyjnych śpiworek Motherhood. Uszyty z najwyższą starannością i dbałością o detale. Muślinowy Śpiworek z nogawkami TOG 0,5 (1,5–2,5 roku) dzięki swojemu krojowi, pozwala chodzącemu już maluchowi swobodnie się poruszać. MOTHERHOOD, motherhood.pl



reddot winner 2021



UP! to idealne rozwiązanie do każdego pokoju dziecięcego. Łóżeczko z szafeczką, przewijakiem, szufladą (opcjonalnie) oraz półkami to mebel zmieniający się wraz z Twoim dzieckiem i dostosowujący się do jego potrzeb. Dla niemowlaka to wspaniała, bezpieczna przestrzeń do snu, zabawy i odpoczynku, a dla jego rodzica – funkcjonalna przestrzeń do przechowywania wszystkich rzeczy potrzebnych do pielęgnacji pociechy. 1939 zł. BELAMY, bellamy.pl

Dwustronny śpiworek z nogawkami. Będzie idealnym rozwiązaniem szczególnie dla dzieci aktywnych i bardzo mobilnych. Koniec z ograniczeniem ruchów i niechcianymi pobudkami. Dzięki wydodrębnionym nogom ruchy dziecka nie będą w żaden sposób ograniczone. Z bardzo miękkiej dzianiny bawełnianej, wypełniony włókniną silikonową zapewnia długotrwałe ciepło i komfort spania. 189 zł. SLEEPPEE, sleeppee.pl



PRZYJAZNE MIEJSCE

Podstawowym meblem w pokoju maluszka jest łóżko – powinno być przede wszystkim bezpieczne ale też wygodne.

Materac PROTECT. Z unikalną powłoką VIRASE®, chroniącą przed oddziaływaniem wirusów, w tym SARS-CoV-2. Badania zgodne z międzynarodowym standardem oznaczania aktywności przeciwwirusowej ISO 18184, potwierdziły 99% skuteczności preparatu VIRASE®. Od 229 zł do 259 zł, FDM, fdm.pl

SZCZEGÓLNA OCHRONA

Zatroszcz się o skórę malucha

Wybór kosmetyków dla maluszka to nie lada wyzwanie, zważywszy na dziesiątki różnorodnych preparatów przeznaczonych dla najmłodszych. O to, czym się charakteryzują poszczególne typy, jakie jest ich działanie i jak je stosować, zapytaliśmy przedstawicieli producentów wiodących marek.

Dobra Mama: Delikatna skóra dziecka wymaga wyjątkowego podejścia. Jakie kosmetyki wybrać do codziennej kąpieli? **Beata Plucińska, mgr kosmetolog, Uriage:** Wybierając kosmetyki dla dzieci musimy pamiętać przede wszystkim o bezpieczeństwie. Skóra noworodka i małego dziecka pod wieloma względami różni się od skóry osoby dorosłej, nie jest jeszcze dojrzała przez co wykazuje większą wrażliwość na czynniki zewnętrzne. Dlatego tak istotne jest, by podczas kąpieli stosować delikatne płyny, olejki lub mydła pozbawione substancji zapachowych i barwników. Stosując niewłaściwe produkty możemy narazić skórę dziecka na zaburzenia czynności bariery ochronnej naskórka. Warto więc sięgać po kosmetyki de-

dykowane dla dzieci, by mieć pewność, że ich odczyn pH jest odpowiedni dla tej grupy wiekowej i zostały przebadane pod kątem bezpieczeństwa. Na rynku dostępne są produkty w formie olejku, które oprócz działania oczyszczającego dodatkowo pozostawiają ochronną warstwę na skórze zapobiegając jej przesuszaniu. Jest to szczególnie istotne w przypadku wrażliwej i atopowej skóry u dziecka.

DM: A jakie najczęstsze podrażnienia przytrafiają się naszym maluchom? **Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek” Sp. z o.o. Dział Marketingu:** Pieluszkowe zapalenie skóry jest jednym z najczęściej występujących problemów dermatologicznych u dzieci do

1. roku życia. Skóra maluszka w związku ze swoją niedojrzałością oraz przepuszczalną i cienką warstwą rogową jest bardziej skłonna do odparzeń, podrażnień czy stanów zapalnych. W leczeniu tego typu schorzeń stosuje się preparaty pozwalające utrzymać właściwy poziom nawilżenia skóry, chroniące ją przed niekorzystnym działaniem czynników powodujących podrażnienia. Ich składnikami są tlenek cynku, witamina F, alantoina – tworzą one warstwę ochronną, która zabezpiecza skórę przed niepożądanym wpływem wilgoci, oraz normalizują funkcje skóry i przyspieszają jej regenerację. Pamiętajmy: zawsze przy zmianie pieluszki należy przemyć i osuszyć skórę oraz zabezpieczyć ją odpowiednim preparatem.

Najczęstsze INFEKCJE u dzieci



CHROMA STOCK



lek. Monika Piecuch-Kilarowska

specjalista medycyny rodzinnej,
mama 4-letniego Antosia,
doskonale zaznajomiona
z przedszkolnymi infekcjami

Dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym są szczególnie narażone na różnego rodzaju infekcje. Odporność nabywana jest z wiekiem, a ich organizm dopiero uczy się zwalczać bakterie i wirusy. W efekcie możesz odnieść wrażenie, że Twoja pociecha jest notorycznie chora, co nie będzie wcale mijać się z prawdą – najmłodsi chorują zwykle od 10 do 12 razy w roku, najczęściej jesienią i zimą. Na jakie choroby zazwyczaj zapadają dzieci, jakie są ich przyczyny i jak sobie z nimi radzić?

Infekcje wywołane są przeniknięciem do organizmu chorobotwórczych drobnoustrojów, takich jak chociażby bakterie i wirusy. Leczenie jest zależne od rodzaju zakażenia – antybiotyk zadziała wyłącznie w przypadku zakażeń bakteryjnych, nie będzie on jednak skuteczny w terapii infekcji wirusowej. Dzieci najczęściej chorują na infekcje związane z układem oddechowym oraz uszami, których nie należy bagatelizować, nawet jeśli mają łagodny przebieg. Co powinnaś wiedzieć o tego typu chorobach?

INFEKCJE DRÓG ODDECHOWYCH

Zakażenia dróg oddechowych są jedną z najczęstszych przyczyn wizyt u lekarzy rodzinnych i pediatrów. Ich typowymi objawami są katar, kaszel, podrażnienie gardła i podwyższenie temperatury. Zazwyczaj występują u dzieci po ukończeniu 6. miesiąca życia, gdy zanikają matczyne przeciwciała przekazane w ciąży. Skłonność do zachorowań jest spowodowana m.in.: nabywaniem odporności z wiekiem, przebywaniem dziecka w towarzystwie rówieśników czy budową układu oddechowego u najmłod-

szych – średnica ich dróg oddechowych jest mniejsza, dlatego gorzej są z nich usuwane zanieczyszczenia czy wydzielina. Nie jesteśmy w stanie zapobiec wszystkim chorobom, ale dzięki szczepieniu pociech zgodnie z kalendarzem i dodatkowymi zaleceniami, nauce higieny i zadbania o odpowiednią ilość snu możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania. Dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym dość często chorują na różne choroby, ale w przypadku infekcji dróg oddechowych ich częstotliwość ma znaczenie. Infekcje sporadyczne, tzn. występują-

ce mniej niż 6 razy w roku, nie powinny wzbudzać niepokoju. Jeśli jednak infekcje układu oddechowego pojawiają się częściej, a zakażenie dolnych dróg oddechowych wystąpiło 3 razy w ciągu 12 miesięcy, możemy mieć do czynienia z nawrotowymi infekcjami, których nie należy ignorować. Mogą one świadczyć o innych chorobach jak: mukowiscydoza, alergii czy pierwotny niedobór odporności, które wymagają specjalnej terapii.

ZAPALENIE OSKRZELI

Jedną z infekcji dróg oddechowych, na którą szczególnie często zapadają dzieci jest zapalenie oskrzeli, w większości wywoływane przez wirusy, ale zdarzają się też infekcje bakteryjne, o cięższym przebiegu. Choroba przenosi się drogą kropelkową, a jej początek przypomina infekcję górnych dróg oddechowych – dziecko może skarżyć się na osłabienie, katar, ból gardła oraz podwyższoną temperaturę. Objawy typowe pojawiają się po ok. 2-4 dniach – najbardziej charakterystycznym z nich jest silny kaszel, który zmienia się z suchego w mokry. Jego napady bywają bardzo intensywne, do tego stopnia, że mogą spowodować wymioty. U niemowląt, w przypadku zapalenia oskrzeli, wyróżnia się również świszczący oddech i duszności. Lekarz diagnozuje chorobę na podstawie wywiadu oraz osłuchania płuc, a terapia opiera się głównie na łagodzeniu objawów i zbijaniu temperatury. Nie powinno się podawać leków przeciwgorączkowych „prewencyjnie”, nie należy też stosować dodatkowych środków wykrztuśnych czy wręcz hamujących kaszel – wydzielina powinna być odkrztuszana naturalnie, do czego należy zachęcać malucha. Zapalenie oskrzeli trwa około 2 tygodnie, ale po jego ustąpieniu może pojawiać się kaszel. Pamiętajmy, aby po tym czasie obserwować dziecko – niedoleczone zapalenie oskrzeli może przerodzić się w dużo cięższe choroby jak np.: zapalenie płuc czy krztusiec.

ZAPALENIE PŁUC

Zapalenie płuc to choroba tkanki śródmiąższowej i mięszu płucnego, której nie należy lekceważyć – szczególnie u dzieci może mieć ciężki przebieg i prowadzić do powikłań. Przyczyną zapalenia mogą być zarówno bakterie (typowe lub atypowe), jak i wirusy. Co ciekawe, u niemowlaków do 3. miesiąca powodem choroby są częściej bakterie, a po 4. miesiącu, aż do wieku 4 lat, zapalenie płuc rozwija się zazwyczaj przez infekcję wirusową. U nieco starszych dzieci od 5. do 15. roku życia, ponownie bakterie wywołują większość zapaleń. Szczególnie zaraźliwą bakterią, odpowiedzialną za dużą część zachorowań, jest *Streptococcus pneumoniae*, potocznie zwana pneumokokami.

Infekcje sporadyczne, tzn. występujące mniej niż 6 razy w roku, nie powinny wzbudzać niepokoju.

W zależności od podłoża, zapalenie płuc może mieć różne objawy – zakażenie bakteriami typowymi charakteryzuje się gorączką, kaszlem (początkowo suchym, który przeradza się w mokry), dreszczami oraz bólem brzucha. W przypadku bakterii atypowych temperatura ciała jest nieco podwyższona, pojawiają się bóle głowy, suchy kaszel, świszczący oddech i złe samopoczucie. Przy wirusowej infekcji płuc dziecko jest apatyczne, kaszle, ma duszności oraz ból w klatce piersiowej. Objawy zapalenia płuc powinny być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem, który zadecyduje czy terapia może odbywać się w domu. W przypadku cięższego przebiegu choroby, niewymagającego leczenia szpitalnego, nie jest konieczne wykonywanie RTG klatki piersiowej lub badań bakteriologicznych. Specjalista dobiera leki zgodnie z wiekiem pacjenta i rodzajem infekcji, a terapia ma łagodzić dolegli-

wości – poza szpitalne zapalenie płuc powinno minąć po 7 dniach. W zapobieganiu tej chorobie przydatne okazują się ogólne zasady stosowane przy zmniejszaniu ryzyka infekcji, a w szczególności szczepienia przeciw grypie, krztuścowi i pneumokokom.

Objawy zapalenia płuc powinny być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem, który zadecyduje czy terapia może odbywać się w domu.

OSTRE ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO

Z OZUŚ przeważnie borykają się dzieci do 3. roku życia, a szczyt zachorowań przypada między 6. a 12. miesiącem życia. Przyczyną zwiększonej podatności na zachorowanie przez najmłodszych może być anatomiczna budowa trąbki słuchowej, która jest u nich krótsza i szersza. Sprawia to, że bakterie, naturalnie występujące w nosowej części gardła, mogą przedostawać się do ucha środkowego i powodować zakażenia. Czynnikiem zwiększającym ryzyko choroby są też bierne palenie, karmienie mlekiem modyfikowanym czy uczęszczanie przez dzieci do placówek typu żłobki i przedszkola. Stanowi zapalnemu ucha towarzyszy jego ból, może też wystąpić wyciek wydzieliny z ucha, gorączka, zaburzenia słuchu lub objawy typowe dla przeziębienia jak katar, kaszel, biegunka czy wymioty. U niemowląt mogą dodatkowo pojawić się problemy ze snem, brak apetytu, niechęć do ssania piersi, łapanie się za ucho czy płaczliwość i ogólne złe samopoczucie.

Lekarz stawia diagnozę na podstawie wywiadu oraz oceny błony bębenkowej przy pomocy otoskopu. W leczeniu OZUŚ zalecane jest tzw. uważne wyczekiwanie – objawy zazwyczaj ustępują same po 24-48 godzinach, a łagodzić je można poprzez poda-



Świat

4-miesięcznego maluszka



Anna Wojtyła
ambasadorka kampanii
„Położna na medal”

„Jupi! Nie jestem już wcale taki tygi tygi. Sam umiem trzymać głowę, powoli zaczynam po swojemu gaworzyć i wiem, jak zwrócić na siebie waszą uwagę. Mamo i tato, możecie być ze mnie dumni! Z tygodnia na tydzień robię coraz większe postępy i coraz więcej rzeczy umiem zrobić samemu.” Czwarty i kolejne miesiące rozwoju dziecka to w pierwszej kolejności budowanie i zacieśnianie waszej więzi.

Ważny staje się kontakt wzrokowy, zaczyna się świadome komunikowanie przez gaworzenie i gesty. Pośród nowych rzeczy, ta najważniejsza pozostaje bez zmian – to Wy, rodzice nadal jesteście całym światem waszego dziecka. Szerzej o tym, jak rozwija się dziecko w czwartym miesiącu życia pisze położna Anna Wojtyła, jedna z dotychczasowych laureatek konkursu „Położna na medal”.

Rozwój maluszka w 4. miesiącu życia przebiega bardzo dynamicznie. To, co widać na pierwszy rzut oka,

to że jego plecy są bardziej wyprostowane, a sylwetka bardziej zwarta. I z każdym dniem ma zdecydowanie większą kontrolę nad główką. Umie ją dość długo samodzielnie podtrzymać. Dziecko jest też bardziej ruchliwe, energiczne i zwinne. Niejedna mama przyzna też, że maluszek ma większy apetyt. Niemowlęta karmione piersią domagają się jej częściej i możesz odnieść wrażenie, że zmniejszyła się ilość pokarmu. Ale to nie powód do obaw, bo produkcja mleka szybko dostosuje się do potrzeb malucha, wynikających ze skoku rozwojowego, a przez to z większego zapotrzebowania żywieniowego.

W czwartym miesiącu życia, dziecko nadal nie umie siedzieć, pomimo tego, że jego plecki są już znacznie silniejsze. Ważne, żeby w tym okresie nie zajmować się nauczaniem siedzenia i nie pomagać niemowlakowi w przyspieszeniu tego procesu. Fizycznie nie jest jeszcze na to gotowy. Można natomiast dawać dziecku więcej swobody przy podnoszeniu i nie podtrzymywać tak bardzo jego główki, którą sam już dość sprawnie potrafi kontrolować. Warto pamiętać, że przy podtrzymywaniu malca w pozycji pionowej wciąż musimy uważać na zbyt szybkie ruchy główką, skutkujące chybieniem się całego ciała.