

dobra

# MAMA

nr 4 (66) 2021  
cena: 8 zł (w tym 8% VAT)

ĆWICZENIA  
RELAKSACYJNE  
dla przyszłych mam

**ANNA  
DERESZOWSKA**

ambasadorka kampanii  
społecznej „Diagnostyka jajnika”

ADAPTACJA  
DZIECI  
w przedszkolu

SZÓSTY  
MIESIĄC  
w życiu dziecka

TEMAT NUMERU

**Wcześniak  
w domu**

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



9 772080 555213 04



## DROGIE MAMY!

Witamy Was, kochani czytelnicy, jesienią! Tak niedawno oddawaliśmy Wam do rąk letni numer z uroczym brzdącem w kłosach zbóż na okładce, a już na zewnątrz oraz na kartach kolejnego wydania „Dobrej Mamy” zagościł październik i porady na dłuższe, jesienne wieczory. Przede wszystkim, najważniejsza sprawa, na którą chcemy zwrócić Waszą uwagę to kampania społeczna, której patronujemy „Diagnostyka jajnika”. Razem z jej ambasadorką Anną Dereszowską nakłaniamy Was, dziewczyny, badajmy się! Wcześniej wykrytego raka jajnika można wyleczyć, a w przy-

padku złej diagnozy, współczesna medycyna jest w stanie wydłużyć życie pacjentek o kilka czy nawet kilkanaście lat. Mamy nadzieję, że dzięki naszej wyjątkowej okładce oraz ważnym informacjom w środku mnóstwo z Was zarejestruje się na badania. I to będzie sukces! Na uwagę na pewno zasługuje temat numeru: „Wcześniak w domu. Jak może pomóc położna środowiskowa?”. W październiku obchodzimy Światowy Dzień Wcześniaka. Mamy nadzieję, że artykuł ten rozwieje chociaż część z pytań i trosk rodziców wcześniaków. Wiemy, że opieka nad nimi jest wyjątkowo trudna i pełna obaw. W przeglądzie wyprawkowym „XS” – przygotowaliśmy dla Was przydatne produkty, które ułatwią pierwsze zakupy. W tym jesiennym numerze nie mogło zabraknąć artykułów o zdrowiu oraz diecie kobiet w ciąży. Czy dokładnie wiesz, jak bardzo ona wpływa na malucha? Pamiętaj, że w „błogiej mamie, błogi maluch”, czyli mowa o ćwiczeniach relaksacyjnych

w ciąży. Podpowiadamy, jak ćwiczyć, aby być zdrowszą, zrelaksowaną mamą. Nie zabraknie tematów, które zawsze są ważne dla rodziców, czyli: jak pomóc maluchowi zasnąć oraz urządzamy z Wami wymarzony pokój dziecka.

Każdy rodzic wie, jak ważne jest wychowywanie malucha oraz nauka emocji. Jak je rozwinąć w naszym dziecku i sprawić, aby zawsze czuło się z nimi pewnie? Odysaliśmy do artykułu - każdy rodzic chce, aby jego maluch był szczęśliwy. A co z zakazami w życiu dziecka? Są potrzebne, kształtują charakter czy przynoszą odwrotny efekt? Czyli potęgują złość, bunt i zachowanie, które chcielibyśmy zmienić. Odpowiedzi na te i na inne pytania znajdziecie w naszym magazynie w dziale psychologia.

Życzymy Wam spokojnej jesieni, zdrowej, radosnej i ciepłej. Pamiętajcie, ta pora roku szybko minie przynosząc nastrojową zimą, a wraz z nią kolejne wydanie „Dobrej Mamy”. :-)

Miłej lektury!  
Redakcja „Dobrej Mamy”

## Nasi eksperci



dr n. med.  
Tadeusz Oleszczuk  
ginekolog-położnik



Agnieszka Kozak-Sanecka  
marketingowiec, entuzjastka  
zdrowego żywienia



Katarzyna Wýsocka  
trenerka fitness i ekspert  
marki Mama i ja



Danuta Przybyłko  
położna, ambasadorka  
kampanii Położna na medal



Maciej Majcherczyk  
CEO, AMY



Bogumiła Wronska  
położna, eksperta PROFIMED,  
dystrybutora marki FRIDA



Halina Dudek  
ekspertka  
BebiProgram.pl



Edyta Niewińska  
ekspertka księgarni  
internetowej TaniaKsiążka.pl



Anna Wojtyła  
laureatka konkursu  
Położna na medal



Anna Bobowska  
farmaceuta, szkoleniowiec,  
ekspert dermatokosmetyczny URIAGE



Małgorzata  
Górska-Nirwińska  
Pracownia  
Architektoniczna MGN



Piotr Dmowski  
Scandinavian Baby



Natalia Bala  
ekspertka Kärcher



Paulina Szych  
Product Manager  
Lionelo



Dominika Słowikowska  
psycholog, coach,  
ekspertka marki Coccodrillo



mgr Martyna Lewańska  
Pedagog specjalny, trener  
Umiejętności Społecznych



Anna Trawka  
pedagożka, logopedka  
i ekspertka szkoły NOVAKID



Aleksandra Osinińska  
położna i arteterapeutka,  
założycielka Szkoły  
Rodzenia ABC Dobry Start



Marcin Trojan  
General Director  
NENO Polska

## Współpraca:

Anna Wiśniewska, ekspert Valentis  
Magdalena Sołtys  
Specjaliści z Kliniki GedeonMedica  
Biuro prasowe marki CUDOCeLL MaX  
Biuro prasowe Nutricia

# Spis treści

NUMER 66 / PAŹDZIERNIK-LISTOPAD 2021

## Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**  
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 10 KĄCIK CZYTELNIKA**  
Książeczki dla dzieci, które bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię.
- 33 TY TEŻ JESTEŚ POSZUKIWANA**  
Wystartowała VII edycja kampanii społecznej „Diagnostyka jajnika”.

## Niezbędnik

- 12 WRZOSOWE LOVE**  
Jesienne inspiracje wśród produktów dla maluchów i mam w kolorze wrzosów.
- 56 W POKOIKU NA STOLIKU**  
Nowości rynkowe dziecięcych mebelków i akcesoriów.

## Ciąża i poród

- 14 JAK JEŚĆ DLA DWOJGA, A NIE ZA DWOJE?**  
Dieta dla ciężarnych.
- 18 UCIAŹLIWE BÓLE W CIĄŻY**  
Opisujemy najczęstsze bóle ciążowe.
- 30 WYPADANIE WŁOSÓW PO CIĄŻY**  
Zmiany hormonalne a wypadanie włosów.

## Temat numeru

- 22 WCZEŚNIAK W DOMU**  
Jak może pomóc położna środowiskowa?
- 26 WCZEŚNIAK – CO MU SIĘ PRZYDA?**  
Wyprawka w rozmiarze XS.

## Moda i uroda

- 34 JESIEŃ – ACH, TO TY!**  
Jesienne nowości – moda dla kobiet w ciąży.

## Strefa mamy

- 20 DLA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA**  
Ćwiczenia relaksacyjne w ciąży.
- 38 KARMIEŃIE MIESZANE**  
Karmienie piersią i butelką.
- 58 CZYSZCZENIE PAROWE**  
Dlaczego jest najlepszym wyborem młodej mamy?

## Sprawdzone przez mamy

- 76 SZKOŁY RODZENIA**  
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 78 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 80 DOBRE ADRESY**  
Polecane dla mamy i dziecka.

## Psychologia

- 70 NAUKA EMOCJI U DZIECI**  
Zapewnij najmłodszemu wsparcie i bezpieczeństwo.
- 74 ZAKAZY W ŻYCIU DZIECKA**  
Czy dzieci na pewno ich potrzebują?

## Strefa dziecka

- 28 OKRES NIEMOWLĘCY**  
Etapy rozwoju w pierwszym roku życia.
- 42 JAK ZAINTERESOWAĆ DZIECI WSPÓLNYM CZYTANIEM?**  
Jak czytać, żeby dzieci słuchały?
- 44 PIERWSZA KĄPIEL**  
Miniprzewodnik dla rodziców.
- 46 6. MIESIĄC ŻYCIA DZIECKA**  
Jak się rozwija niemowlak?
- 62 SKUTECZNE SPOSOBY NA USYPIANIE MALUCHÓW**  
Pokonujemy problemy z zaśnięciem.
- 68 PIERWSZE CHWILE W PRZEDSZKOLU**  
Wspieramy proces adaptacyjny dziecka.
- 72 NAUKA JĘZYKA**  
Jak mądrze ją rozpocząć?

## Strefa taty

- 52 IDEALNY POKÓJ DZIECKA**  
Dziecięce miejsce jak z bajki.
- 64 KIEDY WYMIENIĆ FOTELIK SAMOCHODOWY?**  
Jak długo należy wozić dziecko w foteliku, jak dobrać fotelik do dziecka i kiedy przesadzać malucha do kolejnego modelu?

42



# TY TEŻ JESTEŚ POSZUKIWANA



ZGŁOŚ SIĘ  
MOŻESZ URATOWAĆ SWOJE ŻYCIE

VII ODSŁONA KAMPAII SPOŁECZNEJ  
„DIAGNOSTYKA JAJNIKA”

[DIAGNOSTYKAJAJNIKA.PL](http://DIAGNOSTYKAJAJNIKA.PL)

ORGANIZATOR:



OGÓLNOPOLSKA ORGANIZACJA

SPONSORZY:



PARTNER  
STRATEGICZNY:

SCREEN  
NETWORK

PATRONI  
MERYTORYCZNI:



POLSKA  
UNIA  
ONKOLOGII



THINK FORWARD™



PARTNERZY:



SYLVECO  
silva-natura-ecologia



STRÖER



LOKALMEDIA



KINO KOBIET

z.one concept™



tmeocode  
film production

SOLSKI  
communications



PATRONI  
MEDIALNI:

Świat Zdrowia



RADIO  
SZCZECIN



ZDROWIE  
Z WYBORU

Home&Market



Ekskluzywny, lunchbox dziecięcy, na drugie śniadanie do szkoły. W tym przemyślanym, szczelnym pojemniku schowasz kanapki i przekąski dla Twojego dziecka. Pudełko jest bardzo trwałe i poręczne, a więc zmieści się do każdej torby i plecaka.  
MALEOMI, maleomi.pl



Bambusowy warkocz-ochraniacz z kolekcji Nature Bamboo by Amy można wykorzystywać na wiele sposobów, które podpowiada wyobraźnia. Doskonale się sprawdza jako ochraniacz w łóżeczku i w łóżku rodziców.  
313 zł–443 zł, AMY, amy.com.pl



# WRZOSOWE LOVE

*Jesień, to zdecydowanie czas wrzosów i barw ciepłego fioleto. Ubranka, zabawki i inne gadżety, które przydadzą się mamusi i dziecku.*



Silikonowy gryzak. Ośmiornica z wypustkami, które działają łagodząco na dziąsła, uśmierczając ból związany z ząbkowaniem. Macki ośmiornicy można zawinąć do góry. Tak ośmiornica bawi się z nami w chowanego lub turla się po dywanie jak piłeczka.  
MOMBELLA, mombella.pl



Miękkie pieluszki muślinowe, niezwykle delikatne i przewiewne. 100% bawełny.  
28,99 zł, BABYONO, babyono.com



HAPPY MUM



Króliczek Alilo Honey Bunny. Poznaj odtwarzacz MP3, dyktafon i lampkę nocną dla dzieci w każdym wieku. Stworzony po to, aby wspierać rozwój maluszka, przedszkolaka i pierwszaka. Dzięki wielu przydatnym funkcjom bawi, uczy, opowiada bajki i ułatwia dziecku zasypianie po dniu pełnym wrażeń.  
309 zł, ALILO, alilo.pl



Bawełniane body z długim rękawem. Wykonane z najwyższej jakości bawełny body z długim rękawem posiada stylowy print w kwiaty i ozdobione jest uroczymi falbankami, które przypominają spódnice.  
49,90 zł, COCCODRILLO, pl.coccodrillo.eu



RECARO Sadena Prime 2 w 1. Kompaktowy miejski wózek zapewniający zwinnosć, lekkość i intuicyjne składanie dla rodziców, a dla maluszka wyjątkowy komfort podróżowania.  
4088 zł, RECARO, recaro-kids.pl

Łóżeczko Good Night Flamingo. Rośnie razem z dzieckiem. Pozwala stworzyć tapczanik/sofę poprzez demontaż przedniej ramki łóżeczka. Możliwość zamówienia łóżeczka z naklejką z imieniem. BELLAMY, bellamy.pl



Naklejka wielokrotnego użytku. Świetny sposób na łatwą i szybką odmianę pokoju dziecięcego. Doskonale nadaje się do oklejania ścian, mebli, drzwi i innych gładkich, czystych i suchych powierzchni. Bez śladów i uszkodzeń – usuwalna. RMK 4637 TBM.  
199 zł, ROOMMATES DECOR, roommatesdecor.eu



CHROMA STOCK

# Jak jeść dla dwojga

## a nie za dwoje? Dieta dla ciężarnych



**Agnieszka Kozak-Sanecka**  
marketingowiec,  
entuzjastka zdrowego  
żywienia

*Jak powszechnie wiadomo, ciąża to wyjątkowy, ale i odpowiedzialny czas w życiu całej rodziny. Właśnie w tym okresie żywienie oraz styl życia ciężarnej stanowią szczególnie ważną kwestię. Często przyszłe mamy zadają sobie wiele pytań – co jeść, aby maluszek był zdrowy? Czy należy unikać niektórych produktów? Czy można pozwolić sobie na coś słodkiego? Ekspertki – dietetyczki podpowiadają, jaka dieta będzie najbardziej korzystna dla dziecka, jak i dla mamy, a także rozprawiają się z mitem, że w ciąży należy jeść za dwoje.*

**N**a początku warto zaznaczyć, że sposób odżywiania się kobiety podczas ciąży ma wpływ na programowanie metabolizmu dziecka, a nawet jakość jego życia w przyszłości. „Mamy liczne dowody na to, że niedożywienie ciężarnej, zbyt mała podaż białka w diecie czy innych składników odżywczych ma związek z niską masą urodzeniową dziecka co pociąga za sobą kaskadę chorób metabolicznych w przyszłości. Mowa tu chociażby o nadciśnieniu, nietolerancji glukozy, która później prowadzi do insulinooporności czy cukrzycy typu 2, hiperlipidemii i otyłości” – wyjaśnia Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kli-

niczny oraz współautorka książki „Dieta w ciąży. Zdrowe przepisy na 9 miesięcy”.

### TALERZ KOBIETY CIĘŻARNEJ- CO POWINNO NA NIM GOŚCIĆ?

Wbrew pozorom sposób odżywiania się przyszłej mamy nie powinien znacząco odbiegać od ogólnie przyjętych norm zdrowego jedzenia. Najważniejsza rada brzmi – w ciąży jedz jakościowo, nie ilościowo, dlatego wraz z wiadomością o powiększeniu się rodziny warto zwrócić uwagę na regularność posiłków i ilość wypijanych płynów. „Optymalne odstępy między posiłkami powinny wynosić 3-4 godziny, gdyż zapobiega to hipoglikemii (niski poziom

glukozy we krwi), która może hamować wpływając na rozwój płodu. Moim pacjentkom zalecam również, aby wypijały o około 300 ml wody więcej niż przed ciążą - średnie zapotrzebowanie na płyny to 30 ml/kg masy ciała, a w ciąży wzrasta o dodatkową szklankę wody” – dodaje Monika Stromkie-Złomaniec. Jak wskazuje ekspertka, płyny powinny być spożywane małymi porcjami przez cały dzień. Nawodnienie gwarantuje optymalną ilość płynu owodniowego, który pełni między innymi funkcję bariery ochronnej przed urazami ze świata zewnętrznego. Skupiając się na samych posiłkach, w każdym z nich powinno być obecne źródło białka zwierzęcego lub roślinne-

poziomie 3,2 mg na 1 kg miodu.

Różnica jest znacząca, stąd na miodzie li-powym czy gryczanym ta wartość nawet nie jest podawana na etykiecie.

Analizując tych kilka dostępnych na rynku miodów nie sposób pominąć aspektu ceny. Faktem jest, że miód manuka jest nie-co droższy, jednak biorąc pod uwagę jego właściwości i rekomendowaną codzienną ilość do spożycia (2-3 łyżeczki/dzień) wydaje się, że warto rozważyć ten zakup. Oczywiście, każdy naturalny miód pszczełli będzie działał pozytywnie na zdrowie ciężarnej przy równoległym zachowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Uczulamy jednak na wyroby miodopodobne, które zachęcają niską ceną, a figurują na półkach sklepowych jako miód sztuczny. Taki produkt nie ma nic wspólnego z opisywanymi powyżej właściwościami prozdrowotnymi miodu, a jest jedynie źródłem cukru.

#### W JAKIEJ FORMIE CIĘŻARNA MOŻE SPOŻYWAĆ MIÓD?

Możliwości jest wiele, choć należy mieć na uwadze by w żadnym wypadku miodu nie podgrzewać do temperatury wyższej niż 35 stopni Celsjusza bo wówczas straci swoje antybiotyczne właściwości. Powyżej 45 stopni Celsjusza następuje w miodzie denaturacja białek i utrata cennych enzymów. Przyszła mama może rozpuścić 1-2 łyżeczki miodu w letniej wodzie, dodać trochę soku z cytryny i wypić na czczo. Taki napój pozytywnie wpłynie na pracę przewodu pokarmowego i może być skutecznym rozwiązaniem na zaparcia pojawiające się często w ostatnim trymestrze ciąży. „Nowozelandzki miód manuka będzie bardzo korzystnie wpływał na organizm, zwłaszcza spożywany z ciepłą wodą lub herbatą (poniżej 40°C) z dodatkiem imbiru i cytryny. Taki napar rozgrzewa, redukuje napięcie i zmęczenie oraz ułatwia zasypianie. Regularnie stosowany wspiera organizm kobiet w ciąży w walce z przeziębieniami i infekcjami, ale także pomaga uspokajać poranne mdłości oraz łagodzi dolegliwości związane ze zgagą” – podsumowuje dr Baltaza. Miód można także używać jako zastępnik cukru dodając go do koktajlu z kwaśnych owoców, owsianki czy sałatkowego sosu winegret. Zrobienie tego ostatniego jest banalnie proste, a dzięki niemu sałatki warzywne nabiorą smaku i wyrazistości.



Kelo-cote® – Plaster silikonowy w żelu do blizn. Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgłęb. 159 zł/15 g, KELO-COTE, kelo-cote.pl

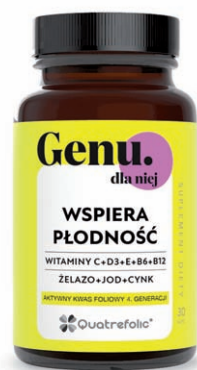
MAX Kwas Foliowy. Zalecany jest głównie kobietom planującym, jak i będącym w ciąży. Kwas foliowy bierze udział w procesie podziału komórkowego, w prawidłowym wytwarzaniu komórek krwi oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. COLFARM, colfarm.pl



Lizak na odporność i gardło dla kobiet w ciąży o pysznym malinowym smaku. Zawiera porost islandzki (kojący gardło), witaminy C i D oraz cynk (wzmacniające odporność), a także naturalny sok malinowy. NOBLE HEALTH, noblehealth.pl



Tran z rekina. Suplement diety 250 ml. Zawiera alkiloglicerole oraz wit. D, cynk i selen, wspomaga odporność dzieci od 3. roku życia. Pyszna, aksamitna konsystencja i wyjątkowy smak malinowy lub mango/brzoskwini. Bez dodatku cukrów. Produkt bezglutenowy. Certyfikat Jakości Narodowego Instytutu Leków. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl



Genu dla Niej. To starannie dobrany do potrzeb kobiecego organizmu zestaw witamin i minerałów o potwierdzonej skuteczności. 145 zł, GENU, genu.pl



CEFAVIT B12. Zawiera bioaktywną metylokobalaminę, wchłanianą bezpośrednio przez błonę śluzową jamy ustnej. 1 tabletkę do zucia zawiera wysoką dawkę witaminy B12 – aż 400 µg! Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. APC INSTYTUT, apcinstytut.pl



Dla mamy i dziecka. W pełni bezpieczna, niegazowana woda źródłana, wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. MAMA I JA, wodadladziecka.pl



### DOMOWY WINEGRET Z MIODEM MANUKA

- 8 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- 4 łyżki soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu manuka
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz

Wszystkie składniki sosu umieścić w małym słoiczku, zakręcić go i energicznie wstrząsać przez kilkanaście sekund do uzyskania emulsji.

Metryczka dziecka. Plakat przedstawiający śpiące dziecko z personalizacją jego danych po urodzeniu. Metryczka w skali 1:1 przedstawia dziecko w rozmiarze jak po urodzeniu. POMALUNKI, pomalunki.pl



Czapka – Broel. Czapka dla niemowlaka z uroczym misiowym motywem. Wykonana została z miękkiej dzianiny. Posiada bawełnianą podszewkę, która sprawdzi się najlepiej dla delikatnej skóry dziecka. 59,90 zł, BROEL, broel.pl

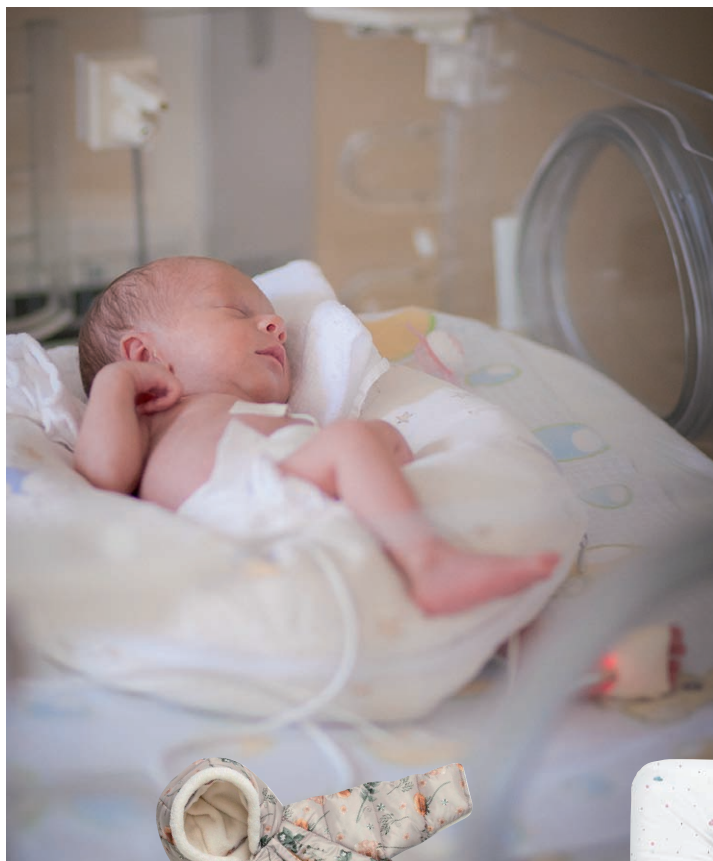


Smoczki BIBS. Duńskie smoczki są wykonane z organicznego kauczuku Hevea. Posiadają okrągłą tarczkę z otworkami zapewniającymi wentylację, chroniącą delikatną buzię niemowląt przed odparzeniem. Końcówka smoczka zakończona kulką, zbliżoną kształtem do brodawki, wspomaga karmienie piersią. 22 zł, BIBS, dlawczesniaka.pl

# Wcześnieśniak

## wyprawka w rozmiarze XS

*W trakcie oczekiwania na narodziny maleństwa można wybrać się na pierwsze zakupy i nie dać się zaskoczyć przedwczesnym porodem.*



Termoфор sensoryczny MRB. Kontrastowa zabawka wspierająca rozwój zmysłu wzroku, słuchu i dotyku od pierwszych tygodni życia. Posiada wyjmowany wkład rozgrzewający mięśnie, pomocny w przypadku kolik i bólów brzucha. 89,99 zł, LULLALOVE, lullalove.com



Półspiochy. Bawełniane, bezciskowe półspiochy dla wcześniaka od rozmiaru 38 cm do 52 cm. Wygodne ubranko na pierwsze tygodnie życia dziecka. Stanowi niezbędny element pierwszej wyprawki dla noworodka do szpitala. Nie może ich również zabraknąć w szafie niemowlaka. CALINECZKA, calineczka.pl

Gniazdo zwane potocznie maciczką. Często stosowane w szpitalnych inkubatorach do otulenia dziecka, dając wcześniakowi poczucie bezpieczeństwa. Wspomaga pracę mięśni brzucha co wpływa na prawidłowy oddech. Wypełnione granulatem styropianowym, dostosowuje się do kształtu dziecka. 27–37 zł, DLA WCZEŚNIAKA, dlawczesniaka.pl



Przewijak miękki mały (50 x 70 cm) Watercolor World Princess. Ferie delikatnych i akwarelowych barw, która dopełni każde pomieszczenie. Jest delikatna, dziecięca, pastelowa i bardzo miła dla oka. Każdy znajdzie dla siebie odpowiedni design. Make your own Watercolor World. CEBA BABY, cebababy.eu



Cieplutki kombinezon. Dolny suwak można zapinać jak kombinezon lub jak śpiworek. Dwa suwaki na piersiach umożliwiają łatwą regulację temperatury. Rękawki można zastąpić – pełnią funkcję rękawiczek. Można prać w pralce i suszyć w suszarce bębnowej. 397 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Muzykoterapia dzieci przedwcześnie urodzonych i ich rodzin. Teoria i praktyka. Książka pomoże poszerzyć wiedzę na temat efektywności muzykoterapii i korzyści, jakie można zaczerpnąć z uczestnictwa w sesjach muzykoterapeutycznych. 50 zł, DLA WCZEŚNIAKA, dlawczesniaka.pl



Torebka. Wyprodukowana w Polsce z wysokiej jakości, miękkiej włoskiej skóry. 699 zł, Bolsa, bolsa.com.pl

*Dodatki tworzą stylizację! Postaw na rodzimych producentów!*



Biżuteria nie musi być nudna! Baw się jesiennymi kolorami! Poznaj ręcznie robione kolczyki. 49 zł, Krafciarka, krafciarka.pl



Bluzka Lavis. Idealna na czas ciąży oraz karmienia piersią. 129 zł, Torelle, torelle.pl



Kurtka parka softshell 5 w 1 - ciążowa oraz do noszenia dziecka. Całoroczna, nieprzemakalna, chroni przed wiatrem. Fun2BeMum, mamaville.pl



Sweter model 9036, 106 zł, Branco, branco.pl



Torebka Oriental Pattern. Drobna torebka - kopertówka w jesiennych barwach. Ciekawy print dodaje oryginalności i ubarwi każdą kreację. 39,99 zł, Szaleo, szaleo.pl

## JESIEŃ - ach, to ty!

*Moda na jesień dla kobiet w ciąży pozwala ukryć się w większych bluzach, kurtkach i paltach. Wygodne otulenie? Lubimy to!*



Bransoletka Noma Christine, 114 zł, Bonami, bonami.pl



Sneakersy, 139,99 zł, Graceland, deichmann.com



Modne kolczyki w kształcie małych liści. Będą uroczym jesiennym akcentem i dopełnieniem każdej stylizacji. 25 zł, Krafciarka, krafciarka.pl



Spodnie model 2424, (114 zł), bluzka model 1761, (102 zł), Branco, branco.pl

# Karmienie mieszane,

*czyli karmienie niemowlęcia piersią i butelką*

*W pierwszym półroczu życia dziecka rekomendowanym sposobem jego żywienia jest wyłączone karmienie piersią. Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia, ponieważ zawiera kompleksową kompozycję składników odżywczych potrzebnych do jego harmonijnego rozwoju. Co zrobić, jeśli kobieta w drugim półroczu życia maluszka nie może kontynuować wyłącznego karmienia piersią? W takiej sytuacji – mając na względzie dobro dziecka – mama powinna włączyć, po konsultacji z lekarzem, do jego diety mleko następne. Takie rozwiązanie jest określane jako karmienie mieszane.*

## JEDNOCZESNE KARMIENIE DZIECKA MLEKIEM MAMY I MODYFIKOWANYM – KIEDY I DLACZEGO?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) zalecają wyłączone karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia i jego kontynuację do 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających. Najwartościowszym pokarmem dla maluszka, który stanowi kompleksową kompozycję składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach, jest mleko mamy.

Życie jednak pisze różne scenariusze dla

młodej mamy – choć karmienie piersią wydawać się może czymś oczywistym i naturalnym, to warto wiedzieć, że mogą pojawić się trudności. Najczęstsze ich przyczyny to problemy z prawidłowym uchwyceniem piersi przez niemowlę. W takich sytuacjach zdarza się, że karmienie mieszane, czyli piersią i butelką jest konieczną decyzją. Lekarz pediatra może zalecić dokarmianie mlekiem modyfikowanym w sytuacji, kiedy:

- piersi mamy nie produkują wystarczającej ilości pokarmu, a próby pobudzenia laktacji czy dokarmianie odciągniętym mlekiem

mamy, nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, przez co niemowlę nie przybiera odpowiednio na masie ciała;

- mama ze względu na zalecone leczenie musi przerwać na jakiś czas karmienie piersią;
- dziecko nie potrafi efektywnie ssać piersi z różnych powodów (np. obniżone napięcie mięśniowe czy choroba refluksowa przełyku), czego oznaką może być m.in. to, że niemowlę nie przybiera odpowiednio na masie ciała oraz moczy zbyt mało pieluszek w ciągu dnia.

Kosz niemowlęcy Percy. Zestaw zawiera: kosz, materac, stojak, muslinowe tekstylia z wypełnieniem, na które składają się: wysiętka, prześcieradło, kołderka oraz poduszka z miejscem na główkę. 539 zł, BELLAMY, bellamy.pl



Plakat Volkswagen. Przeniesie Twojego Maluszka do bajkowej krainy. Ręcznie malowana ilustracja drukowana na wysokiej jakości płótnie bawełnianym oraz papierze matowym utrwalającym kolory. Od 79 zł, ROYAL RABBITS, royalrabbits.pl



Dekoracja wisząca Lane firmy Bloomingville. Dekoracja, którą można zawiesić pod sufitem w dziecięcym pokoju lub nad łóżeczkiem. Jest multikolorowa, wykonana z drewna oraz wełny. BLOOMINGVILLE, fabrykaform.pl



Przytulanka chmurka Jellycat. Wesoły, pluszowy stódk. Uśmiechnięta chmurka została uszyta z nadzwyczajnie mięciutkiego, puszystego materiału. Ma różne faktury i wystające elementy do chwytania i odkrywania. 233 zł, NOSKI NOSKI, noskynoski.pl



Leżaczek BABYBJÖRN. Najnowsze wcielenie kultowego leżaczka jest delikatniejsze i bardziej komfortowe. Wspiera rozwój motoryki i zmysłu równowagi u dziecka. Porusza się dzięki naturalnym i spontanicznym ruchom dziecka. Ergonomiczny kształt zapewnia prawidłowe podparcie pleców oraz główki. 799 zł, BABYBJÖRN, scandinavianbaby.pl

Girlanda pomponów. Uroczą girlandę z pomponami to miętka ozdoba, która przyjemnie zmieni każdy dziecięcy pokój. Pastelowe kolory pozwalają na zastosowanie girlandy w wielu różnych stylach i kolorach. OYOY LIVING DESIGN, mukaki.pl



Lampa dla dzieci Van. Gdy nocą pod łóżkiem czają się potwory, taki towarzysz na pewno się przyda. Ta drewniana lampka jest nie tylko ręcznie wykonana, ale i wyposażona w pilota, który pozwala na regulowanie natężenia światła oraz czasu świecenia. SF MEBLE, sfmeble.pl



Regał na książki dla dzieci Lama. Pomieści mnóstwo książeczek i innych dziecięcych przedmiotów. Wykonany jest z niezwykle wytrzymałej sklejki liściastej. BIBO, bibo.com.pl



# W pokoiku na stoliku

*Jak urządzić kącik malucha? Jakie dodatki i akcesoria pomogą Tobie, a jakie rozbarwią Twoje maleństwo?*



Amy Nature Bamboo motylek Łąka Szara. Jest gwarancją spokojnego i bezpiecznego snu dziecka. Wyprofilowany tak, aby odpowiednio przytrzymywać głowę podczas wstrząsów. Sprawdzi się w trakcie podróży w foteliku samochodowym i podczas spacerów. Tkanina bambusowa doskonale absorbuje wilgoć, dlatego główka dziecka nie będzie się pocić. Jest też hipoalergiczna, idealna dla skóry dziecka. Ok. 58 zł, AMY, amy.com.pl

### FOTELIKI 15-36 KG (GRUPA 2/3)

Te fotele różnią się od pozostałych wizualnie i konstrukcyjnie, a małego pasażera przypina się w nich przy pomocy pasa samochodowego. Dzięki modelom z grupy 2/3 dzieci siedzą wyżej i mają dodatkową ochronę boczną w razie wypadku.

Niezwykle istotnym jest, by do takiego fotelika nie przesadzać dzieci za szybko. Pamiętajmy, że pasy samochodowe nie są projektowane z myślą o małych pasażerach, tylko o ludziach dorosłych. I nie chodzi tylko o wzrost, ale przede wszystkim o różnice w budowie anatomicznej, takie jak wielkość i masa głowy, kształt i budowa kręgow, rozwój mięśni.

W fotelikach z tej grupy wozimy pociechy aż do końca, czyli do momentu, w którym pasażer osiągnie 150 cm wzrostu. Od tej chwili może już jeździć bezpiecznie i zgodnie z wymogami prawa bez fotelika.



Fotelik Lionelo Neal to połączenie designu, wysokich standardów i bezpieczeństwa. Uzyskał homologację i-Size. Posiada 14-stopniową regulację zagłówka, system Isofix i wzmacnione boki EPS. 349 zł, LIONELO, lionelo.com



Fotelik SK600i. Fotelik przeznaczony dla dzieci w wieku od 0 do 12 lat, posiada system mocowania isofix. Cechy fotelika to: stalowa rama, regulacja wielobiegowa, obrót 360 stopni, operacja obracania jedną ręką. Może być obracany o 90° ustawiany w 4 pozycjach. SPARCO, sparcokids.pl



Frodi to fotelik samochodowy dla starszaków, który rośnie wraz z nimi. Jego specjalna konstrukcja sprawia, że wraz z podnoszeniem zagłówka automatycznie rozszerza się oparcie. CARETERO, caretero.pl



Avionaut MaxSpace. Fotelik zapewni malcowi bezpieczeństwo i wygodę nawet przez 7 lat. Linie na zagłówku informują o tym, czy poprawnie dostosowałeś fotelik do dziecka. Fotelik spełnia najnowsza normę bezpieczeństwa i-Size R129/03. AVIONAUT, avionaut.com



# Nauka emocji u dzieci



**mgr Martyna Lewańska**  
Pedagog specjalny, trener Umiejętności Społecznych, dyrektor Żłobka i Przedszkola Zatoka Przygód w Łajskach

*Rodzice dla swoich dzieci najbardziej pragną szczęścia. Jak dowodzą psycholodzy poziom szczęścia nie zależy od bogactwa i zasobów materialnych, ale od tego, czy lubimy i rozumiemy siebie i innych, jak również tworzenia satysfakcjonujących związków z ludźmi.*

**T**o wszystko w dużej mierze zależy od poziomu inteligencji emocjonalnej. Dzieci, które potrafią nazywać uczucia i radzić sobie z nimi, potrafią tworzyć satysfakcjonujące związki z ludźmi. Nauka emocji nie jest wcale trudna, ale wymaga zaangażowania ze strony dorosłych oraz zapewnienia najmłodszemu wsparcia i bezpieczeństwa z ich strony.

## EMOCJE SĄ WAŻNE

Inteligencja emocjonalna u dzieci rozwija się w okresie przedszkolnym. W tym czasie najmłodsi zdobywają zdolność do rozumienia własnych emocji i radzenia sobie z nimi oraz różnicowania ich u siebie i innych ludzi. Jest to początek kształtowania się tzw. uczuć wyższych, które pełnią ogromną rolę w życiu dorosłym. Dzięki nauce emocji w dzieciń-

stwie człowiek posiada umiejętność zachowywania się w odpowiedni sposób oraz radzenia sobie z problemami. Dzieci z wysokim poziomem tej inteligencji pozostają otwarte na uczucia swoje i innych. Zarówno na te pozytywne, jak i negatywne. Potrafią trafnie nazwać oraz ocenić intensywność emocji, a także na nie adekwatnie zareagować. Dlatego nauka emocji u najmłodszych jest tak ważna, a na-