

dobra

MAMA

nr 2 (68) 2022
cena: 8 zł (w tym 8% VAT)

**POKÓJ
DZIEWCZYNKI**
w kolorze róż

Aktywna
zawodowo
**MAMA
KARMIĄCA**

**WITAMINY
I SKŁADNIKI
MINERALNE**
w diecie dziecka

**WYBIERAMY
NOSIDEŁKO**
Na co zwrócić uwagę?

**WAŻNY
TEMAT!**
Zaburzenia
odżywiania

TEMAT NUMERU

Otyłość u dzieci

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013





Zobacz nas w sieci!



/ DOBRA.MAMA

Od redakcji

DROGIE MAMY!

Wkroczyliśmy w nowy rok i z przyjemnością przedstawiamy Wam kolejne wydanie „Dobrej Mamy”. Okres świąteczny, mimo że wyciekany, szybko minął, a my już niecierpliwie wypatrujemy wiosny. Oddajemy Wam do rąk ten dwumiesięcznik z pewnością, że wiedza, którą dla Was przygotowaliśmy na pewno przyda się w oczekiwaniu na Waszego maluszka. Zwracamy uwagę na mało podejmowany temat otyłości u dzieci. W temacie numeru lekarz Bogumiła Górczewska przybliży nam tę cywilizacyjną chorobę. Zachęcamy dzieci do ruchu oraz przywiązujemy dużą wagę do

odżywiania nie tylko dzieci, ale także nas samych. Na szczególną uwagę zasługuje artykuł pt.: „Opieka nad kobietą w ciąży z grupą krwi RH-”. To ważny temat o konflikcie serologicznym, jaki występuje między grupą krwi mamy i dziecka. Szukacie prezentu na pierwszy roczek dziecka? Sprawdźcie, co będzie idealnym podarunkiem dla małego jubilata. Mamy dla Was specjalny przegląd na ten temat! Kolejną ważną kwestią, o której być może za mało się mówi to okres połogu – czas, w którym organizm kobiety dochodzi do siebie. W artykule: „3xP, czyli połów, pomoc i położna” uzyskacie informacje, jak przeżyć ten trudny okres. Słuchajcie pomocnych rad! Informacje i pomoc powinniście uzyskać od położnej. Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim nie jest łatwy. Jak pogodzić pracę w biurze lub w domu z karmieniem malucha? Na pewno pomoże w tym dobry laktator. Cały czas chodzi nam, debiutującym rodzicom, po

głowie, odżywianie naszej pociechy. Czy je wystarczająco? Czy dieta zawiera dużo składników odżywczych? I w końcu, czy zapewniamy naszemu skarbowi wszystko to, dzięki czemu będzie się prawidłowo rozwijał. Odsyłamy Was do artykułu: „Witaminy i składniki mineralne”. Znajdziecie w nim przegląd witamin oraz informacje, gdzie ich szukać w diecie dziecka. I na koniec, ale nie ostatni ważny temat w tym wydaniu to: „Praktyczne tu i teraz”. Wyjątkowy tekst dla wszystkich. Nie tylko dla mam ale, dla naszych partnerów także. Co jest naprawdę ważne w życiu? Spełnianie cudzych oczekiwań? Pogoń za kolejną odznaką „jestem doskonała”? Co chcemy przekazać naszym dzieciom? Opuścmy! W wielu dziedzinach: w macierzyństwie, małżeństwie, stylu życia, w pracy. Tu i teraz – w miłości z naszymi bliskimi. Tego życzymy Wam i sobie w tym, jeszcze zimowym, miesiącu – lutym. Lutym pełnym miłości!

Miłej lektury!
Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Monika Wójcik
laureatka „Położna na medal”



Joanna Kmiecik-Palczewska
Quality Manager
skiddo



Alina Jedlińska
laureatka „Położna na medal”



Magdalena Potakiewicz
product manager,
Zakład
Farmaceutyczny Amara



Katarzyna Wysocka
dietetyk, coach, trener
personalny.



Karolina
Wyrembek-Urban
pierwszy w Polsce
coach laktacyjny



lek. med. Izabela
Migalska-Lyczko
pediatra, ekspert
BebikLub.pl



Dagmara
Chmurzyńska-Rutkowska
lekarka, specjalistka
pediatrii



Magdalena Kruszc
prezes CAPRIMA



Anną Mackoję
trycholog



Aneta Stopa
kierownik
marki Beckers



Martyna Wołoszewicz
ekspertka księgarni
internetowej
taniaksiążka.pl



Anna Bobowska
farmaceuta, szkoleniowiec,
ekspert dermokosmetyczny
URIAE



Paulina Żarczyk
p.o. kierownika sekcji
komunikacji
marketingowej CDRL SA.



Małgorzata Gawryś
dziennikarka



Michał Zawadka
ekspert rozwoju
mentalnego młodych
ludzi i rodzin



Aleksandra Dejewska
psycholog, terapeutka
zaburzeń odżywiania



lekarz
Bogumiła Górczewska
instagram
u_pediatrii_w_gabiniecie



Adriana Lisowska
stylistka wnętrz
i ekspertka marki
YELLOW TIPI



Marcin Sadowski
ekspert marki RECARO



Anna Wodzyńska-Szklanko
brand manager sklepu
internetowego Bee.pl



Natalia Bała
ekspertka
KÄRCHER

Współpraca:

Eksperti Anwis
Marka Coccodrillo



34

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 68 / LUTY – KWIECIEŃ 2022

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 14 KĄCIK CZYTELNIKA**
Nowości czytelnicze dla maluchów i rodziców.
- 80 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 16 ŚWIAT DZIECKA PEŁEN MIŁOŚCI**
Stylowe akcesoria dla malucha.
- 18 MAM JUŻ ROCZEK!**
Niezbędnik do świętowania tego wyjątkowego dnia.
- 60 SPACER Z DZIECKIEM ZIMA**
Jak się do niego przygotować?

Strefa mamy

- 26 JAK WRÓCIĆ DO AKTYWNOŚCI?**
Aktywnie po połogu.
- 32 AKTYWNA ZAWODOWO MAMA KARMIĄCA**
Jak to pogodzić?
- 64 ODZIEŻ DLA AKTYWNYCH DZIECI**
Czym powinna się charakteryzować?
- 68 SPRZĄTAJ Z GŁOWĄ... I Z DZIECKIEM**
Umiejętne sprzątanie pozwala zaoszczędzić czas.
- 81 PIERWSZE ZAKUPY**
Niezbędne dla maluszka.

Temat numeru

- 34 OTYŁOŚĆ**
Choroba cywilizacyjna dzieci.

Psychologia

- 72 PRAKTYCZNE TU I TERAZ**
Przewodnik po szczęśliwym życiu.
- 74 ZABURZENIA ODŻYWIANIA**
Jak pomóc bliskim osobom, które chorują na tą chorobę?

Moda i uroda

- 28 KOMFORTOWO W ZIMIE!**
Ciążowa moda na chłodne dni.
- 42 CHCESZ ZADBAĆ O KONDYCJĘ WŁOSÓW?**
Sprawdź, jak się odżywasz.

Strefa taty

- 49 NOSIDEŁKO NIEMOWLĘCE**
Jakie wybrać?
- 56 JAK ZAPLANOWAĆ PODRÓŻ Z DZIECKIEM?**
Tatowe podróże kompendium.
- 58 MÓJ PIERWSZY FOTELIK**
Przegląd fotelików dla najmłodszych.
- 62 MIEJSKA PRZYGODA**
Wózki idealne na uliczne podróże.

Strefa dziecka

- 30 PRZYTULNY ZAKĄTEK DLA MALCA**
Akcesoria i tekstylia w pokoiku.
- 36 WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE W DIECIE NIEMOWLAKA?**
Czego nie powinno zabraknąć?
- 40 ODPORNOŚĆ**
Jak o nią dbać, jak jej nie popuścić?
- 46 RÓŻOWE KRÓLESTWO MAŁEJ KSIĘŻNICZKI**
Urządzamy pokój dla córeczki.
- 50 JAK SIĘ BAWIĆ W DUCHU EKO?**
Zabawki w zgodzie z naturą.
- 52 ROLETY WEWNĘTRZNE**
Jakie wybrać do pokoju dziecka?
- 55 KOŁYSANKA TO NIE WSZYSTKO**
Co uśpi malucha?
- 66 WPŁYW KOLORÓW NA ROZWÓJ DZIECKA**
Jakimi kolorami warto otaczać malucha?

Ciąża i poród

- 10 KONFLIKT SEROLOGICZNY**
Opieka nad kobietą w ciąży z grupą RH-.
- 20 3XP, CZYLI POŁÓG, POMOC I POŁOŻNA**
Możesz liczyć na wsparcie.
- 24 SUCHA SKÓRA W CIĄŻY**
Jak sobie z nią radzić?

Sprawdzone przez mamy

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



10

ŚWIAT DZIECKA

pełen miłości



Komplet zabawek Food.
9-elementowy komplet zabawek.
Produkt odpowiedni dla dzieci
od 2. roku życia.
99,90 zł, WESTWINGNOW,
westwingnow.pl

Sukienka dla dzieci.
Czerwona z długim
rękawem dziewczę-
ca Mayoral z kolekcji baby girl. Kod produktu 2913, kolor 14.
125,90 zł,
MAYORAL,
guliwerkids.pl



Rowerek 3-kołowy składany TCV-T701 czerwony.
Wyjątkowe urządzenie wielofunkcyjne idealne dla
małych dzieci, które może być stosowane zarówno
bez pedałów, jako rowerek biegowy, ale też po ich
podłączeniu jako standardowy stabilny rowerek.
249,99 zł, TOYSRADAR, toysradar.pl



Poduszka Heart of Love. Miękka poduszka - przytulanka w kształcie serca. Dekoracja dziecięcego pokoju i wyraz miłości. Dostępna z szerokiej gamy tkanin. Posiada antyalergiczne wypełnienie.
Od 55,90 zł, YELLOW TIPI, yellowtipi.pl



Pluszowy miś to ponadczasowy podarunek, który sprawdza się jako prezent dla dzieci i dorosłych. Pluszak w walentynkowym ubranku, na którym znajduje się napis Kocham Cię uzupełniony o imię znajdziecie w sklepie z prezentami na każdą okazję.
ŚWISTAK PAKUJE, swistakpakuje.pl



Stylowe akcesoria i gadżety dla malucha w czerwonej kolorystyce ożywią dziecięcy pokój i sprawią, że na pewno zostaną zauważone.

Body niemowlęce. Lubimy proste składy i pragniemy, by ubranka nie podrażniały najmłodszych, tak więc w składzie naszych body znajduje się 100% bawełny! W ofercie dostępne są zarówno body o krótkich, jak i o długich rękawach.
POCZPOL, poczpol.pl



Smoczek z najnowszej kolekcji Elodie Details 2022. Ortodontyczny kształt, przeznaczony dla dzieci od 3. miesiąca życia.
29,97 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbabypol



Króliczek Alilo Honey Bunny. Najbardziej niesamowity odtwarzacz MP3, dyktafon i lampka nocna dla dzieci w każdym wieku. Króliczki Alilo zostały stworzone po to, aby wspierać rozwój maluszka, przedszkolaka i pierwszaka. 319 zł, ALILO, alilo.pl



Drewniany pchacz edukacyjny - wspiana za pomocą wielkiej frajdy będzie stymulowała rozwój dziecka. Pchacz wspomaga naukę chodzenia, a umieszczone w nim ruchome elementy i sorter kształtów rozwijają zdolności manualne i motoryczne malucha.
ECOTOYS, ecotoys.eu



Śłodziki interaktywne pluszowe jednorożce. Dzieci bawiąc się z pełnym dźwięków i efektów przytulakiem, odkrywają pierwsze litery, cyfry i kształty w łatwy sposób. Stymuluje percepcję wizualną i słuchową, zrzeczność, pomaga w przyswajaniu nowych słów.
CLEMENTONI, clementoni.com/pl/

3xP, czyli połóg, pomoc i położna



Alina Jedlińska
laureatka jednej z edycji
konkursu „Położna na medal”

Półóg jest czasem, kiedy organizm kobiety dochodzi do siebie. To rekonwalescencja, która potrzebna jest zarówno po porodzie siłami natury jak i po cięciu cesarskim. Dobrze, żeby kobiety zdawały sobie sprawę, że w tym wyjątkowym czasie mogą liczyć na wsparcie położnych. I to szczególnie te kobiety, które debiutują w roli mamy.

WAŻNY PIERWSZY KONTAKT

W obowiązujących standardach opieki okołoporodowej kładzie się duży nacisk na to, żeby bezpośrednio po porodzie zapewnić dziecku nieprzerwany i niczym niezakłócan kontakt z matką. To tak zwany kontakt skóra do skóry i najczęściej trwa on około dwóch godzin. Dla maluszka, taka forma bliskości jest pierwszym krokiem w adaptacji do zupełnie nowego świata i nowego życia pozamacicznego. Kontakt ten prowadzi bezpośrednio do inicja-

Dla świeżo upieczonej matki i nowonarodzonego dziecka, w pierwszych momentach po porodzie, położna powinna być dużym wsparciem.

cji karmienia piersią, co od lat uważane jest za złoty standard. Dobrze wiedzieć, że pierwszy dłuższy kontakt matki i dziecka nie powinien być przerywany badaniami lekarskimi czy chęcią oceny w punktacji skali Apgar. Wyjątkiem są sytuacje, w których stan matki lub dziecka po porodzie wymaga interwencji personelu medycznego i to wtedy ona staje się priorytetem.

OTOCZENI OPIEKĄ

Dla świeżo upieczonej matki i nowonarodzonego dziecka, w pierwszych momentach po porodzie, położna powinna być dużym wsparciem. To ona powinna zadbać, żeby już na sali porodowej panowała dobra atmosfera. Żeby ograniczone były w niej silne bodźce w postaci silnych światła i zbyt gło-

śnych dźwięków, które mogą skutecznie przeszkadzać w budowaniu silnej, ale spokojnej więzi dziecka z matką. Na liście zadań położnej jest też dbałość o to, żeby noworodek się nie wyziębił. Matki mogą liczyć na pomoc w dokładnym osuszeniu skóry i pomocy w przytuleniu właśnie w kontakcie skóra do skóry.

Standard opieki traktuje też o zakładaniu opasek identyfikacyjnych na rączkę dziecka jeszcze przed odpępnieniem, ale po odczytaniu i potwierdzeniu przez matkę danych zapisanych na opasce. Zaciśnięcie pępowiny powinno nastąpić po ustaniu tętnienia, ale nie wcześniej niż po jednej minucie od urodzenia dziecka. W tym czasie też położna powinna bacznie obserwować matkę i dziecko oraz udzielać porad

Sucha SKÓRA w ciąży

Jak sobie z tym radzić?



Magdalena Potakiewicz
product manager w firmie
Zakład Farmaceutyczny
Amara odpowiedzialny
za markę AMADERM

Ciąża to hormonalna rewolucja dla kobiecego ciała! Do zmian dochodzi również w obrębie naszej skóry – pod wpływem zmian hormonalnych przemianom ulega zarówno jej wygląd, jak i funkcjonowanie. U części kobiet zwiększony poziom hormonów kobiecych przyczynia się do wzmożonego wydzielania sebum, powodując problemy z nadmiernym przetłuszczaniem i powstawaniem stanów zapalnych, u innych – powoduje nadmierną suchość skóry. Jeżeli również Ty zmagasz się z nadmiernym przesuszeniem i nadwrażliwością – mamy dla Ciebie kilka pielęgnacyjnych wskazówek!

Suchość, pieczenie i zwiększona nadwrażliwość skóry w ciąży to problem wielu kobiet. Zwiększona ilość estrogenów wpływa na spowolnienie pracy gruczołów łojowych, co znacznie osłabia warstwę lipidową naskórka. Efekt – szybka utrata nawilżenia i mniejsza odporność na czynniki zewnętrzne, w wyniku czego łatwiej dochodzi do podrażnień. Jak zatem wzmocnić płaszcz hydro-lipidowy naskórka i przywrócić skórze prawidłowy poziom nawilżenia?

1. WYBIERAJ KOSMETYKI PRZEZNACZONE DLA KOBIET W CIĄŻY

Podstawowym wymogiem przy wyborze kosmetyków musi być bezpieczeństwo zarówno Twoje, jak i rozwijające się dziecka. Wybierając dermokosmetyki, przebadane również pod kątem bezpieczeństwa dla kobiet w ciąży, masz pewność, że ich skład został tak opracowany, aby zminimalizować ryzyko podrażnień. Szukaj receptur zawierających jak najmniej składników – prosty skład, bez podrażniających skórę substancji, typu SLS, SLES, zmniejsza prawdopodobieństwo reakcji alergicznych. W okresie ciąży unikaj także witaminy A i wszelkich jej pochodnych. A jeśli nie wyobrażasz sobie pielęgnacji bez retino-

lu, wybierz jego roślinny zamiennik – bakuchiol. W przypadku bardzo wrażliwej skóry, zachowaj ostrożność stosując produkty zawierające witaminę E, w niektórych przypadkach może powodować zaczerwienienie, podrażnienie, a nawet pieczenie.

2. DELIKATNIE OCZYSZCZAJ I UNIKAJ GORĄCYCH KĄPIELI

Sucha skóra wymaga delikatnego traktowania! Co to w praktyce oznacza? Stosuj delikatne środki myjące - unikaj detergentów i zwykłych mydeł. Zrezygnuj z długiego moczenia w wannie! Bardzo gorąca kąpiel wypłukuje lipidy i ceramidy z warstwy rogowej skóry, pogłębiając jej przesuszenie. Ponadto, gorąca kąpiel jest przeciwwskazana w ciąży ze względu na możliwe powikłania – wywołanie skurczy oraz przedwczesnego porodu. W przypadku skóry twarzy – od chlorowanej wody lepszym wyborem będzie woda termalna lub przegotowana. Po umyciu nie trzymaj skóry ręcznikiem, tylko delikatnie ją osusz.

3. NAWILŻAJ I ZADBAJ O LIPIDY

Do nawilżania suchej skóry wybieraj produkty bogate w substancje wiążące wodę i zatrzymujące ją w skórze, czyli w glicerynę, mocznik, kwas mlekowy, kolagen lub kwas hialuronowy. Samo nawil-





Błękitna czapka z pomponem. Element zimowego niezbędnika. Zabawny haft na przodzie „Idź być zimą, gdzie indziej” to znak rozpoznawczy marki PI Razy Oko, która projektuje ubrania, które poprawiają humor.
90 zł, PAKAMERA, pakamera.pl



Sznurowane botki workery model 424. Ręcznie robione botki ze skóry naturalnej pasują do spodni, jak i spódnicy o bardziej sportowym kroju.
399 zł, ZAPATO, zapato.com.pl



Zestaw bluz dla mamy i córki w kilku kolorach. Ich sportowy styl przelamuje obszycie dodając elegancji falbaną. Rozszerzany ku dołowi asymetryczny fason, długie rękawy i dość głęboki dekolt to główne atuty bluzy.
THE SAME, thesame.eu



Bluza ciążowa i do karmienia
Noelia młodowa.
149 zł, LIMONE, limone.pl



Przedłużona bluza/sportowa sukienka. Idealna również dla mamy z brzuszkiem, wygodna i praktyczna.
229 zł, LOVEMADE, lovemade.pl

KOMFORTOWO na zimowo

Zima oraz wczesna wiosna to czas ciepłych ubrań i wełnianych szali, które otulą nas i zapewnią wygodę. Komfortowo to znaczy nudno? Na pewno nie.



Torebka damska.
149,99 zł,
TOP SECRET,
topsecret.pl



Unikatowy zegarek z autorską grafiką. Pasek wykonany ze skóry naturalnej w kolorze beżowym. 139 zł,
PAKAMERA,
pakamera.pl



Super modny, lekki płaszcz z kapturem. Doskonały na przejściowe okresy zimowo-wiosenne oraz jesienno-zimowe. Uszyty z grubej i bardzo miękkiej dresówki. Świetnie leży na figurze również po porodzie.
PIEKNA MAMA,
pieknamama.pl



Torebka damska.
80 zł, MONKI,
monki.com

Meble w pokoju malucha powinny być pojemne i funkcjonalne. W doborze odpowiednich akcesoriów warto brać pod uwagę styl, w jakim chcemy urządzić pomieszczenie, nie zapominając jednak o preferencjach małego mieszkańca.

PRZYTULNY *zakątek*

Aranżacja pokoju dziecka to nie lada wyzwanie dla każdego rodzica. Ważną rolę w tym pomieszczeniu odgrywają ozdobne akcesoria oraz miłe w dotyku tekstylia. Pamiętaj jednak, aby zachować umiar, w tym przypadku mniej znaczy więcej.



Projektor Aqua Dream Wieloryb marki Pabobo wyświetla animowane projekcje z poruszającymi się falami i rybkami, pomagając dziecku spokojnie zasnąć. Do wyboru 2 przyjemne kołysanki lub 3 rodzaje białego szumu: fale, deszcz, bicie serca.

ABAKUSBABY, abakusbaby.pl



Kocyk bawełniany Zaffiro o wymiarach 75 x 100 cm – ciepły oraz bezpieczny od pierwszych dni życia maluszka.
54,99 zł, ZAFFIRO,
www.zaffiro.shop



Niezwykła, dwustronna kołderka niemowlęca, z jednej strony wysokiej jakości, kolorowa bawełna o ciekawych wzorach, z drugiej zaś strony miły w dotyku plusz MINKY.

Pojemnik na pieluchy Dress Up
Angelcare skutecznie izoluje
bakterie i nieprzyjemne zapachy.
W komplecie znajduje się 1
wkład foliowy mieszczący do 180
pieluszek. Można do niego dokupić
kolorowy rekaw, dopasowując go
do wystroju wnętrza.
ABAKUSBABY, abakusbaby.pl



łóżeczko Ines, łóżeczko
 o wymiarach 70 x 140 cm posiada
 3 stopnie regulacji stelaża. Piękne
 boczne frezy łóżeczka w pełni
 ozdobią pokój każdej dziewczynki
 bądź chłopaka. Do łóżeczka
 pasuje materac o wymiarach:
 70 x 140 cm. Łóżeczko posiada
 pojemną szufladę oraz blokadę
 zapobiegającą przed wypadaniem.
 BELLAMY, bellamy.pl



Welurowa chmurka Olive. Ozdobna poduszka w kształcie chmurki jest pięknym elementem dekoracyjnym. Wykończenie srebrną lamówką nadaje jej delikatności, ale też elegancji, dzięki czemu pasuje do wszystkich naszych kolekcji pościeli.

BELLAMY, bellamy.pl



Lampa Eno Studio Get Out Cat żółta. Oryginalna lampa do wykorzystania jako dekoracja w pokoju dziecka, przedszkolnie, salce zabaw lub w salonie. Tworzywo, z którego wykonano lampę jest bardzo stabilne.

ENO STUDIO,
czerwona.maszyna.pl



Worek do siedzenia Bowli. Posiada unikalne styropianowe wypełnienie dopasowujące się do pozycji siedzącego dziecka. Dostępny w kilkudziesięciu tkaninach. Posiada ściągany pokrowiec.
Od 239 zł,
YELLOW TIPI,
yellowtipi.pl



AKTYWNA ZAWODOWO

Mama karmiąca. Jak to pogodzić?



**Karolina
Wyrembek-Urban**
pierwszy w Polsce coach
laktacyjny

Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim nie rzadko wiąże się z różnymi emocjami. Powstają one zazwyczaj przez chęć przebywania ze swoim maleństwem tak długo, jak to tylko możliwe. Ponadto po przerwie od aktywności zawodowej, mamy zadają sobie także pytanie czy na pewno będą biznesowo na tym samym poziomie, na jakim były, przed pójściem na urlop macierzyński.

Bez względu na to, kiedy po narodzinach maleństwa mamy decydują się na powrót do pracy – nie jest to łatwe emocjonalnie i często towarzyszy temu strach. Czy w ogóle istnieje idealny moment na powrót? Czy współczesny świat sprzyja pracującym mamom? Na te pytania i wiele więcej odpowiadaemy w poniższym artykule.

JAK POGODZIĆ OBOWIĄZKI ZAWODOWE Z MACIERZYŃSTWEM?

Trudno wyobrazić sobie pogodzenie obowiązków zawodowych z macierzyństwem. Dziecko rośnie, a wraz z nim jego potrzeby. Mamy zastanawiają się wtedy czy w ogóle będą w stanie wkrótce wrócić do pracy i nadal poświęcać tyle uwagi swojemu maleństwu. Badania pokazują, że aż 64,3% mam nie widzi możliwości łączenia obowiązków w pracy z opieką nad dzieckiem. Jest to naj-

częstszy powód, który wpływa na to, że kobiety nie decydują się na powrót do pracy. Warto jednak wspomnieć, że aż 67,9% z nich uważa, że na zmianę decyzji wpłynęłaby możliwość pracy z domu, a 50% kobiet, jako kolejny powód wskazuje elastyczne godziny pracy.*

NOWA RZECZYWISTOŚĆ BIUROWA

Można by pomyśleć, że praca zdalna to coś zupełnie nowego, natomiast w kilku zawodach nie jest niczym nadzwyczajnym już od wielu lat. Pierwsze lockdowny natomiast wymusiły to, że wiele firm, które wcześniej nie pracowały w środowisku zdalnym, musiały zmienić swoje podejście i nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Pracodawcy w aktualnych czasach zdecydowanie chętniej niż kiedyś dopuszczają taką formę współpracy lub też często – wprowadzają ją na stałe. W związku z tym także mama, która wcześniej pracowała w śro-

dowisku biurowym, po powrocie będzie mogła znacznie łatwiej pogodzić życie zawodowe z wychowaniem maleństwa.

WSPARCIE TO PODSTAWA

I nie będziemy owijać w bawełnę, że sytuacja pracującej mamy staje się jeszcze bardziej komfortowa w momencie, kiedy ktoś bliski może zająć się dzieckiem w czasie jej pracy. Dzieci, które są karmione piersią „na żądanie” niestety nie będą skłonne poczekać, aż mama dokończy ważne zadanie lub spotkanie z zespołem dobiegnie końca. W takich sytuacjach z pomocą „przychodzi” laktator. Aktywna zawodowo mama – nawet jeśli pracuje z domu, może odciągnąć pokarm i ze spokojną głową uczestniczyć w spotkaniu, gdy ktoś bliski może nakarmić głodne maleństwo. Decydując się na laktator, który ma być wsparciem dla pracującej mamy na co dzień, warto wybrać elektryczny model, który w krótkim czasie może odciągnąć stosunkowo dużo mleka. Dobry laktator jest niezastąpionym wsparciem dla aktywnej zawodowo mamy, która może z większym komfortem skupić się na swoich obowiązkach.

MAMA-FREELANCERKA

Pogodzenie prowadzenia własnej działalności gospodarczej z opieką nad maleństwem to także spore wyzwanie. Jakie doświadczenia z powrotem do spraw zawodowych mają mamy freelancerki? Ewa – copywritarka i mama 15-miesięcznego Jasia opowiedziała nam o swoich doświadczeniach. Mając własną firmę, w zasadzie nie możesz przestać pracować. Tak też było w moim



Otyłość

Choroba cywilizacyjna dzieci

Nadwaga i otyłość to przewlekłe choroby cywilizacyjne, które coraz częściej występują u dzieci oraz młodzieży. Przyczyny otyłości są złożone, jednak najczęściej spowodowane są skutkiem dodatniego bilansu energetycznego, prowadzącego do nadmiernego odkładania tkanki tłuszczowej w organizmie. W konsekwencji prowadzi to do zwiększenia masy ciała dziecka.



lek. Bogumiła Górczewska
instagram
u_pediatry_w_gabinecie

W zapobieganiu najważniejsza jest zbilansowana dieta. Bardzo istotne jest regularne jedzenie warzyw i owoców oraz wypijanie odpowiedniej objętości płynów. Spożywanie produktów przetworzonych, wysokoenergetycznych np.: pizza, fast foody i napoi słodzonych cukrem powinno być zastępowane świeżymi produktami oraz pić wody (ewentualnie picie napojów bez cukru) zarówno w szkołach, jak i w domach rodzinnych. Wymaga to od rodzica, dziadków, opiekunów zrozumienia związku między dietą, a zdrowiem oraz nauczania się zachowań, które zostaną wprowadzone u wszystkich członków rodziny. Problemem jest także korzystanie przez rodziców z „nagrody” w postaci dodatkowych porcji słodczy (m.in. cukierki,

lizaki, batoniki), przekąsek (m.in. pączki, drożdżówki, batoniki), fast foodów, które otrzymują dzieci. Kontrolowanie zdrowych praktyk żywieniowych często wiąże się z negatywnymi emocjami w relacji rodzic-dziecko, a to dodatkowo zwiększa ryzyko otyłości. Zrozumienie związku stresorów rodzinnych z praktykami żywieniowymi w rodzinie oraz rola rodzicielskiej troski o nadwagę dziecka może potencjalnie zoptymalizować zachowania nawykowe. Podkreśla się potrzebę zapewnienia opieki psychologicznej dla całej rodziny. Regularna aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży zmniejsza ryzyko występowania nadmiaru masy ciała oraz pomaga w walce z otyłością. W międzynarodowych zaleceniach jest podane, że dzieci powinny mieć codziennie co najmniej 60 minut umiarkowanej do in-

tensywnej aktywności fizycznej. Wyzwaniem jest jednak dobór odpowiednich ćwiczeń fizycznych dla dzieci ze zwiększonym BMI. Na lekcjach wychowawczych w szkole powinna być prowadzona edukacja zdrowotna mająca na celu uświadomienie dzieciom problemu zwiększonej masy ciała.

Regularna aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży zmniejsza ryzyko występowania nadmiaru masy ciała oraz pomaga w walce z otyłością.

Dodatkowo należy ograniczyć czas spędzony przed ekranem m.in. telewizora, smartfona, tabletu czy laptopa. Tylko aktywność fizyczna wszystkich człon-

Odporność

*Jak o nią dbać,
jak jej nie popsuć?*



**Dagmara
Chmurzyńska-Rutkowska**
lekarka, specjalistka
pediatrii

„Jak mogę wspomóc odporność dziecka?” To pytanie zadaje sobie każdy rodzic. Najczęściej pojawia się ono, kiedy maluch idzie do żłobka lub do przedszkola. Ale czy to dobry moment, aby pomyśleć o odporności? Moim zdaniem nie. Powinniśmy to zrobić jeszcze na etapie wieku niemowlęcego. Budowanie odporności to proces. Nie zapewni jej magiczna mikstura ani jeden syrop o cudownych właściwościach.

Jednym z podstawowych budulców odporności jest sen. Niestety jest on bardzo często zaniedbywany i niedoceniany. Wyniki naukowych badań pokazują, że prawidłowa długość snu pozytywnie wpływa na ochronę przed infekcjami, ma też dobry wpływ na proces zdrowienia. Zbyt mała ilość snu to także drażliwość, trudności z koncentracją, bóle głowy, gorsze wyniki w szkole i większa skłonność do marudzenia. Ile snu potrzebuje dziecko? Noworodki i dzieci do trzeciego miesiąca życia śpią zdecydowanie najwięcej, 14–17 godzin na dobę. Starsze niemowlęta potrzebują 12–15 godzin, dzieci roczne i dwuletnie 11–14 godzin snu, a dzieci w wieku przedszkolnym 10–13. Mleko mamy to kolejna, jakże ważna cegiełka w budowaniu odporności, które podobnie jak sen, ma udowodnione działanie wzmacniające odporność dziecka. Już jego pierwsze krople mają ogromne znaczenie. Wtedy wytwarza się siara. Zaraz po narodzi-

nach i przez najbliższe dwa–trzy dni, karmiąc dziecko piersią, podajesz mu dużą ilość przeciwciał, które mają je chronić przed infekcjami (głównie wywołanymi przez bakterie: E. coli i z rodzaju Salmonella, ale łagodzą też przebieg infekcji rotawirusowej).

Dieta niemowlaka opiera się oczywiście głównie na mleku, ale roczne dziecko okres próbowania nowych produktów ma już za sobą. U trzy-, czterolatka jadłospis jest już niesamowicie bogaty. Regularnie przypominaj sobie piramidę żywienia. Zwracaj uwagę na to, co łąduje na talerzu twojego dziecka. To bardzo ważne dla jego odporności. Dieta powinna być zróżnicowana, oparta na dużej ilości warzyw i owoców. Żadne zakupione w aptece witaminki tego nie zastąpią. Nie ma zdrowia i odporności bez aktywności fizycznej. Staraj się regularnie wychodzić z dzieckiem na spacer. O ile na dworze nie ma katastrofalnych warunków (smogu, wichu-

ry lub gradobicia), nie ma żadnych przeciwwskazań do wyjścia z domu. Jeśli twoje dziecko jest pełnym energii kilkulatkiem, nie przesadzaj z liczbą ubrań, które mu wkładasz, aby go nie przegrzać. Dobrze sprawdza się ubieranie na cebulkę. Możesz wychodzić z dzieckiem na dwór nawet w okresie infekcji o umiarkowanym przebiegu. Pamiętaj jednak o unikaniu bezpośredniej ekspozycji na słońce. Dziecko nie powinno być przegrzewane, zapewnij mu komfort cieplny i wybieraj zacienione miejsca. Poza regularną aktywnością zadbaj też o odpowiednią cyrkulację powietrza w mieszkaniu. Częste wietrzenie jest absolutną koniecznością dla zdrowia całej rodziny. Ochłodziś nieco powietrze, co pozytywnie wpłynie na jakość twojego oddechu. Jest to szczególnie istotne przy częstych infekcjach układu oddechowego. Zwróć uwagę, że wietrzenie pomieszczeń jest istotne również dla zdrowego snu.



Haven. Regulowane nosidełko do noszenia w 3 pozycjach. Jest to produkt „zdrowy dla bioder” wg Międzynarodowego Instytutu Dysplazji Bioder (IHDI). Maksymalne obciążenie 15 kg. Nadmuchiwana poduszka, podtrzymuje dziecko i równomiernie rozkłada ciężar podczas noszenia. 280 zł, BESAFE, besafe.com.pl



Zimorodek. Jedno z całej kolekcji ergonomicznych nosideł dla dzieci od 4 miesiąca do 20 kg. Nosidła są regulowane w zakresie szerokości i wysokości panela. Mają możliwość zapinania pasów na krzyż lub jako odwrócony plecak łączony paskiem piersiowym. 549 zł, DOUX DOUX, doux-doux.pl



Nosidełko MILO. Nosidełko ergonomiczne dla dzieci od 3 miesiąca życia aż do około 4 lat (20 kg). Wolne ręce rodzica oraz bliskość z maluchem – to podstawowe cechy, które spełnia MILO. Zapewnia 2 pozycje noszenia dziecka: na brzuchu oraz na plecach rodzica. 209 zł, KINDERKRAFT, kinderkraft.pl



NOSI DEŁKO

niemowlęce

Jakie wybrać?

Nosidełko dla dziecka to wygodny sposób na noszenie Twojej pociechy. Masz wolne ręce i małeństwo cały czas blisko siebie.

BABYBJORN Harmony. Miękkie i komfortowe nosidełko ergonomiczne z oddychającej tkaniny MESH oraz Jerseyu. Rośnie z dzieckiem od urodzenia do 3 roku: regulowany panel, wkładka dla noworodka i podparcie główki. Pozwala nosić dziecko w 4 pozycjach. Certyfikat IHDI. Powstało we współpracy z pediatrami. 919 zł, BABYBJORN, scandinavianbaby.pl



Nosidełko ComfyHug. Otula dziecko miękkim przytulaniem. Można go używać od już pierwszego dnia życia dziecka, od minimalnej wagi 2,5 kg. Jest ergonomiczne i bardzo proste w użytkowaniu. Idealne do kangurowania. 249 zł, CHICCO, chicco.pl



Nosidełko Margareet. Wygodne nosidełko ułatwia rodzicom opiekę nad dzieckiem i daje możliwość spędzania ze sobą więcej czasu. Grube pasy naramienne prawidłowo rozkładają ciężar dziecka, a szerokie możliwości regulacji dopasowują nosidełko do różnych rozmiarów malucha. Zatwierdzone przez IHDI. 199 zł, LIONELO, lionelo.com



Infantino. Nosidełko z ergonomicznym siedziskiem posiada szerokie grube pasy, które dopasują się do dziecka dzięki specjalnym sprzączkom. Ma wyciągany kapturek z wizerunkiem misia i uszami, szeroką podstawę do ochrony rąk dziecka, regulowane paski naramienne oraz regulowany pas. 199,99 zł, INFANTINO, smyk.com



Electa to lekki, kompaktowy i praktyczny wózek. Waży tylko 8,7 kg. Ma system składania jedną ręką, materacyk dbający o prawidłową postawę maluszka, stojak na gondole w zestawie, a także odwracane siedzisko, które pozwala na jazdę przodem i tyłem do kierunku jazdy.
INGLESINA, miko.poznan.pl



Mika 2 w 1. Przestronna gondola i ergonomiczna spacerówka to wielofunkcyjne rozwiązanie na lata. Całość można złożyć do kompaktowych rozmiarów jedną ręką! Duże, amortyzowane koła z bieżnikiem poradzą sobie w każdym terenie, a bogaty zestaw akcesoriów sprawdzi się o każdej porze roku.
1499 zł, LIONELO, lionelo.com

Miejska przygoda

Wózki idealne na uliczne podróże.

Odpowiedni wózek to absolutna podstawa zimowych wycieczek. Dobierz go do wieku dziecka, ale też do warunków, w jakich zamierzacie spacerować.



RECARO Lexa Elite. Do 20 kg, do 4 lat. To wyjątkowo lekka spacerówka 7,8 kg z przekładanym siedziskiem przód/tył i mechanizmem składania jedną ręką. Bardzo obszerna budka, w pełni amortyzowane obrotowe koła oraz wygodne i szerokie siedzisko zadba o komfort wszystkich Waszych podróży.
1496 zł, RECARO, recaro-kids.pl