

dobra

MAMA

nr 2 (83) 2025 cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

NOWA,
NIŻSZA
CENA

6 zł

DIETA MALUCHA

Czym są nowalijki
i kiedy należy je podawać?

NISKA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA U DZIECI

Przyczyny i skutki

8 FAKTÓW NA TEMAT AZS

Jak sobie z nim radzić?

JOGA W CIĄŻY

Czy jest bezpieczna?

TEMAT NUMERU

Macierzyństwo i ADHD

Jakie niesie ze sobą wyzwania?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



9 772080 555251 02



Spis treści

NUMER 83 / kwiecień 2025

Temat numeru

52 Macierzyństwo z ADHD
Siła w chaosie.

Newsy

8 Kącik czytelnika
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

10 Co? Gdzie? Kiedy?
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.

80 Dobre adresy
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

12 Mamo, Kocham Cię
Upominki idealne na Dzień Mamy.

30 Zdrowie kobiet od zewnątrz i od wewnątrz
Przegląd produktów, które pomogą w codziennej pielęgnacji.

42 Niezbędnik mamy
Czego potrzebuje maluch i jego mama?

72 Wyposażenie maluszka
Krzesełka, mebelki, pościel i wiele innych rzeczy dla najmłodszych.

74 Wiosenne spacerunki – czas start!
Propozycje wózków na rodzinne wędrówki.

Ciąża i poród

14 Badania w ciąży
Zalecenia i indywidualne wykonania.

16 Joga
Czy jest bezpieczna w ciąży?

20 Pielęgnacja w ciąży
Na co uważać? Co stosować?

22 Herbatki
Jakie można pić w ciąży?

26 Dieta ciężarnej
Jak wpływa na rozwój dziecka?

32 Niedobór witamin z grupy B
Jak może wpłynąć na koncentrację i pamięć?

36 Krew pepowinowa
Czym jest i co zawiera?

Strefa mamy

40 Nawal pokarmu
Jak załagodzić dolegliwości i ułatwić karmienie?

44 Brak snu dziecka w nocy
Czy jest się o co martwić?

48 8 faktów na temat AZS
Jak sobie z nim radzić?

54 Zmysłoterapia
Czym jest?

Strefa dziecka

58 Dieta malucha
Czy podawać dziecku nowalijki?

64 Niska aktywność sportowa u dzieci
Jakie ma skutki?

70 Pokój dla dziecka
Jak sprawić, aby był funkcjonalny i inspirujący?

Psychologia

62 Komunikacja z dzieckiem
Co zrobić, aby szanowało granice?

66 Dziecięca nuda
Drzwi do rozwoju kreatywności.

68 Toaleta w przedszkolu
Ułatwienie czy udureka?

Sprawdzone przez mamy

76 Mama na zakupach
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

78 Szkoły rodzenia
Baza najlepszych placówek w kraju.



Kącik czytelnika

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

DESIGNED BY FREEPIK



1.



3.



5.



7.



2.



4.



6.



8.

Zapraszamy do lektury!

1. Uczucia Alicji, czyli jak lepiej poznać siebie. Ewa Woydytło, Marcin Wierchowski, Maria Mazurek. Instrukcja obsługi emocji – tak w skrócie można nazwać nową opowieść o losach Alicji. Mała bohaterka prowadzi nas przez rozmaite stany uczuciowe, których codziennie doświadczamy. Doktor Ewa Woydytło-Osiatyńska we wciągający sposób opowiada o tym, jak nauczyć dziecko samodzielnie rozpoznawać emocje, zrozumieć siebie, swoich przyjaciół i otaczający nas świat. **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **2. Żuk Hugo.** Simona Smatana. Czy widzisz tego dzielnego żuka na ilustracji? To Hugo – żuk gnojowy, który uwielbia toczyć przed sobą kulki. Robi je ze znalezionych w lesie kup innych zwierząt. Ale jedna kulka to dla Hugona za mało. Chce ich zrobić jak najwięcej! Dlatego ciągle jest bardzo zajęty i nie ma czasu na inne rzeczy, nawet na zabawę. Aż pewnego dnia traci wszystkie kulki. Na szczęście ma obok siebie przyjaciół, którzy wyciągną go z każdej opresji. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com / **3. Czarno-białe.** Żyga X. Gombač. Była sobie biała, biała rodzina, w białym, białym domu, w białym, białym mieście... Jedyne, co zakłóca ich białe i bez troskie istnienie, to lęk przed tym, co inne – przed tym, co czarne. Czy niespodziewane spotkanie zmieni ich światopogląd i doda białemu życiu trochę barwy? Czarno-białe to opowieść o tolerancji i ograniczeniach, które narzucają nam uprzedzenia. To historia o czarno-białym świecie, który rozpaczliwie potrzebuje kolorów. **WYDAWNICTWO RM**, rm.com.pl / **4. Kot Moneta.** Lily Murray, Becky Cameron. „Chika? - zawołał Monet. - Gdzieś ty poszła?” Porcelanowa kotka Claude`a Moneta, Chika, ożyła i wyruszyła na poszukiwanie przygód. Dołącz do niej i do słynnego malarza w ich zaczarowanej podróży pełnej psot oraz szaleństw, prowadzącej przez niektóre z najszlachetniejszych i najpiękniejszych obrazów Moneta. **WYDAWNICTWO CZYTALISEK**, czytalisek.pl / **5. Ada Bambini, naukowczyni.** Andrea Beaty. Ada Bambini ma głowę pełną pytań. Podobnie jak Ignas i Różia, z którymi chodzi do klasy, ma również nieograniczoną wyobraźnię i jest niezmiernie ciekawa świata. Kiedy pewnego dnia w nos uderza ją przerażający zapach, Ada wie, że to ona musi znaleźć jego źródło. Nie bojąc się porażki, Ada wyrusza na misję rozpoznawczą i przeprowadza naukowe eksperymenty, oczywiście wszystko w imię odkrycia. Posuwa się jednak za daleko. Zdenerwowani rodzice każą jej usiąść na krześle i wszystko dokładnie przemyśleć. Jaki będzie efekt tych przemyśleń? **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **6. Nie płacz, króliczku.** Jörg Mühlle. Ciepła, prosta książka, która pocieszy malucha, gdy boli. Ojej, króliczek upadł. Czy nic mu nie jest? O nie! Krew! Skaleczył się. Trzeba podmuchać, nakleić plasterkę, otrzęć króliczkowi łzy. Nie płacz, króliczku. Do wesela się zagoi. Uszy do góry! **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **7. Papier, kamień, nożyce.** Joanna Bartosik. Edukacyjna książka obrazkowa z serii dla najmłodszych. Fabuła inspirowana popularną wyliczanką. Motywnym przewodnim książki jest promowanie siły współpracy i równości pomiędzy bohaterami. Zamiast skupiać się na rywalizacji, historia pokazuje, że prawdziwa wygrana przychodzi wtedy, gdy nikt nie przegrywa – bo nie ma lepszych ani gorszych. Książka uczy empatii i rozpoznawania emocji. Prosta historia i wspaniała puenta niosą ważne przesłanie, że współpracując, wszyscy mogą być wygrani. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **8. Miś i Zając: dobrzy sąsiedzi.** Ewa Kozyra-Pawlak. Miś i Zając są najlepszymi przyjaciółmi. A także sąsiadami – również najlepszymi! We wszystkim się uzupełniają: jeden lubi ogórki, a drugi miodunek, jeden nie widzi z daleka, a drugi z bliska, jeden kocha fotele bujane, a drugi się w nich nie mieści. Zajrzyjcie do środka, jeśli chcecie poznać ich codzienne okropoty i niecodzienne przygody. Ta pełna ciepła i humoru opowieść o przyjaźni otula przed snem lepiej niż kocyk Zająca! **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl

Co słyszeć?

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



CIOCIA AGA I JEJ WIELKA PASJA DO TWORZENIA PIOSENEK DLA CAŁYCH RODZIN

Ciocia Aga, czyli Agnieszka Sadowska nie zwalnia tempa. Artystka cały czas tworzy i nagrywa piosenki, które kieruje nie tylko do dzieci, ale ich rodziców jak również dziadków. Na kanale You Tube pojawiła się również piosenka o Misiu Panda. W ostatnim czasie artystka zapowiedziała kolejny duet z aktorem znanym min. z serialu „Ranczo” – Piotrem Pręgowskim. Szykuje się więc kolejna fantastyczna nowość. Warto śledzić na bieżąco nie tylko kanał Cioci Agi na You Tube, ale również jej kanał na Spotify, bo często tam pojawiają się piosenki na krótko przed premierą oficjalnego teledysku. To właśnie w streamingu pojawił się najnowszy utwór Cioci Agi o urodzinach. Utwór pt. „Twoje urodziny” pojawił się 11 kwietnia, a data jego premiery nie jest przypadkowa.

facebook.com/CiociaAgaPiosenki



„MINECRAFT: FILM”

Minecraft to komputerowa gra survivalowa, która od kilkunastu lat pozwala graczom na budowanie i niszczenie obiektów położonych w losowo generowanym świecie gry. Od 4 kwietnia „Minecraft: Film” można oglądać na wielkich kinowych ekranach, a sale kinowe są zapełnione po brzegi. W tej produkcji grupka ludzi trafia do gry komputerowej „Minecraft”. Próbują oni wydostać się z tej kwadratowej krainy, a pomaga im kultowa postać – Steve. W rolach głównych występują Jason Mamoia, Jack Black, Emma Myers, Danielle Brooks oraz Kate McKinnon.

multikino.pl



„CZEGO NIE WIE DZIEWCZYNA, A GINEKOLOG JEJ NIE POWIE”

– Tadeusz Oleszczuk –

Tadeusz Oleszczuk, ginekolog z wieloletnim doświadczeniem i autor bestsellerowych poradników, wyjaśnia, co dzieje się z ciałem, hormonami i emocjami młodej kobiety u progu dorosłego życia. Sen, jedzenie, stres – jak zadbać o swój dobrostan? Czy miesiączka musi boleć? Jak skutecznie zwalczyć trądzik? Jak przygotować się do pierwszej wizyty u ginekologa oraz jakie badania należy wykonać? Co robić, aby uniknąć zaburzeń hormonalnych? Jak wybrać skuteczną antykoncepcję? Poradnik dla dziewczyn w każdym wieku!

tiny.pl/2_vf7wnc

WYNIKI 23 EDYCJI KONKURSU ŚWIAT PRZYJAZNY DZIECKU

Komitet Ochrony Praw Dziecka ponownie przyznał nagrody i wyróżnienia w kolejnej edycji Konkursu Świat Przyjazny Dziecku. Celem konkursu jest wyróżnienie i nagrodzenie produktów, miejsc, inicjatyw i portali dla dzieci, które są szczególnie cenne i wartościowe dla dzieci oraz ich rozwoju społecznego, poznawczego czy emocjonalnego. KOPD chce w ten sposób promować najbardziej i spełniające najwyższe standardy produkty: książki, zabawki, multimedia, gry, akcesoria szkolne, miejsca, inicjatywy oraz portale dedykowane dzieciom. Udział w konkursie to nie tylko walor edukacyjny i możliwość prezentacji produktów. Jest to jednak przede wszystkim realna pomoc i wsparcie codziennej pracy KOPD na rzecz potrzebujących dzieci i ich rodzin. Serdecznie zapraszamy do zapoznania się ze wszystkim nagrodzonymi w tej edycji (link poniżej).

swiatprzyjaznydziecku.pl/work/laureaci-23-konkursu/

KOPD

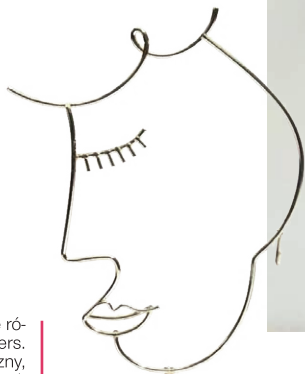


WYNIKI 23 EDYCJI KONKURSU ŚWIAT PRZYJAZNY DZIECKU





Klamra do włosów – kwiat. Pokryta akrylowym połyskującym materiałem, który pięknie odbija promienie słońca. Wzór marmuru dodaje klamrze wyjątkowego charakteru. Dostępna w drogeriach Rossmann i online. LOLITA ACCESORIES, rossmann.pl



Stojak na biżuterię Face różowy kwarc marki Stackers. Jest nie tylko praktyczny, ale i wyjątkowo dekoracyjny. Idealny na łańcuszki, kolczyki czy pierścionki. 149 zł, FABRYKA FORM, farbrykaform.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Mamo, Kocham Cię!

Macierzyństwo to nieustanna troska, siła i miłość – każdego dnia, bez przerwy. Dlatego Dzień Mamy to nie tylko święto, ale piękna okazja, by się zatrzymać, odetchnąć i pozwolić sobie na chwilę tylko dla siebie. W tym przeglądzie zebraliśmy wyjątkowe upominki, które możesz sprawić... sama sobie – bo zasługujesz na to z całego serca. A jeśli to tata właśnie szuka prezentu w imieniu najmłodszych – znajdzie tu inspiracje pełne czułości i uroku.



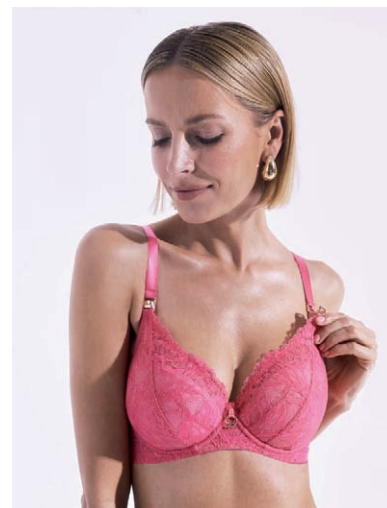
Bogaty w składniki odżywcze krem do rąk, przeznaczony do intensywnej pielęgnacji przesuszonej i szorstkiej skóry dłoni. Naturalny olejek eteryczny z lawendy, symbol Prowansji, łagodzi podrażnienia i wszelkie zaczerwienienia. BIOLAVEN, biolaven.pl

Heat Lock. Dwufazowa odżywka bez spłukiwania. Zapewnia wygładzenie i termoochronę do 230°C. Regularne stosowanie chroni włosy przed uszkodzeniami termicznymi, nadaje im miękkość i jedwabistość oraz wspiera ich nawilżenie. 81 zł, COSIBELLA, cosibella.pl



TAKE CONTROL, BABE! Balsam przeciw rozstępom. Specjalistyczna kuracja dla skóry narażonej na powstawanie rozstępów i nadmierne rozciąganie. Fitokompleks Striover™ inspirowany zabiegami z osocza bogatopłytkowego: sprzyja redukcji widoczności, zmniejszeniu obszaru i rozjaśnieniu istniejących rozstępów już po 28 dniach. 109 zł/200 ml, PHLOV, phlov.com

Coachella Mama U. Usztywniany biustonosz dla małych i średnich piersi. Stabilizuje biust i daje mu podparcie. Miseczki podszycie są 100% bawełna, a karmienie piersią staje się łatwiejsze dzięki zapięciu typu Quick-Click. Soczysta koronka i różowo-złote detale sprawiają, że model jest niezwykle efektowny. ALLES, alles.pl



Badania w ciąży



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
Ginekolog-położnik

Zalecenia i indywidualne wykonania

W trakcie ciąży lekarz nie tylko monitoruje stan matki i płodu wszelkimi dostępnymi metodami. U każdej ciężarnej indywidualnie stara się przewidzieć możliwość zaburzeń, zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy. To przebieg ciąży bowiem decyduje, jak dalej będzie się rozwijał noworodek.

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne wydaje specjalistyczne zalecenia do wykonania badań u każdej ciężarnej oraz do ich wykonania w sytuacji konkretnych powikłań przebiegu ciąży. Jednak to lekarz prowadzący decyduje o poszerzeniu spektrum badań laboratoryjnych lub USG oraz innych badań specjalistycznych w razie pojawienia się ryzyka wystąpienia różnych powikłań.

Do 10. tygodnia ciąży

Wykonanie badań laboratoryjnych u ciężarnych zaleca się do 10. tygodnia ciąży. Wcześniej też powinna się odbyć pierwsza wizyta u ginekologa. Podczas każdej wizyty lekarz mierzy masę ciała i ciśnienie krwi ciężarnej. Jeśli już otrzymamy wyniki badań laboratoryjnych i USG, można je wpisać do karty ciąży. Zalecane badania podstawowe niezbędne do wykona-

nia to: określenie grupy krwi i czynnika Rh oraz odczynu Coombsa, morfologia, badanie ogólne moczu, poziom glukozy na czczo i VDRL. Jeśli w rodzinie występuje cukrzyca, można wykonać test tolerancji 75 g glukozy, aby odpowiednio wcześniej włączyć adekwatne postępowanie dietetyczne. Do badań zalecanych należy badanie HIV, HCV, badanie (IgG i IgM) toksoplazmozy, różyczki oraz CMV.

11.–14. tydzień

Konieczne zalecane wykonanie badania USG „genetycznego” w celu określenia parametrów ryzyka wad genetycznych. Można je uzupełnić o dalsze badania odpowiednich markerów we krwi (test podwójny – białko PAPP-A oraz Beta-HCG). Dane te są następnie analizowane cyfrowo i otrzymujemy wynik określający stopień pojawienia się ewentualnego ryzyka poszczególnych, różnych wad genetycznych. Dalsze postępowanie wyjaśniające stopień ryzyka po konsultacji w poradni genetycznej można uzupełnić o zabieg diagnostyczny. Takim zabiegiem jest amniopunkcja z pobraniem komórek jaja płodowego z łożyska płodu. Pozwala to ostatecznie określić i nazwać możliwość istnienia nieprawidłowości genetycznych.

Zawsze co 4. tygodnie należy wykonać badanie moczu. Umożliwia to ewentualne wczesne leczenie zaburzeń, za-

Czy joga w ciąży jest bezpieczna?

Położna wyjaśnia, jak jest

Joga w ciąży to temat, który budzi coraz większe zainteresowanie wśród przyszłych mam. W miarę wzrostu świadomości na temat zdrowia i aktywności fizycznej w ciąży, coraz więcej kobiet zastanawia się, czy takie formy ruchu są bezpieczne dla nich i ich rozwijającego się dziecka.

W tym artykule przyjrzymy się temu, jak ćwiczyć jogę w ciąży, które pozycje są bezpieczne, a których należy unikać, a także jak dostosować intensywność ćwiczeń do poszczególnych trymestrów. Omówimy również, od którego tygodnia można zacząć bezpiecznie ćwiczyć oraz jakie zasady obowiązują podczas praktyki jogi na różnych etapach ciąży. Zapraszamy do lektury!

Korzyści jogi w ciąży

Joga w ciąży niesie ze sobą wiele korzyści, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Regularna praktyka odpowiednio dostosowanych pozycji pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego oraz przygotowuje ciało do porodu. Ponadto joga sprzyja rozluźnieniu mięśni, które w czasie ciąży są narażone na przeciążenia, szczególnie te w okolicach pleców i miednicy. Jednym z największych atutów jogi jest to, że uczy świadomego oddechu i relaksu. To umiejętności, które są bardzo pomocne podczas porodu. Regularne praktykowanie technik oddechowych w połączeniu z łagodnymi ćwiczeniami pomaga także zredukować poziom stresu, co ma korzystny wpływ na zdrowie psychiczne

nie przyszłej mamy. W trakcie ciąży, kiedy emocje bywają szczególnie silne, joga oferuje narzędzia do radzenia sobie z napięciem, poprawiając jednocześnie samopoczucie i relacje z otoczeniem.

Na poziomie fizycznym, ćwiczenia jogi w ciąży poprawiają również postawę i wspierają zdrowie kręgosłupa. W miarę powiększania się brzuszka ciążowego, wiele kobiet doświadcza bólu pleców. Można łagodzić go przez odpowiednie asany. Dodatkowo, joga wzmacnia mięśnie głębokie, które stabilizują kręgosłup i wspierają miednicę, co jest niezwykle istotne podczas porodu.

Inną ważną zaletą jogi jest poprawa krążenia. Wiele kobiet w ciąży boryka się z obrzękami, szczególnie w nogach. Regularna praktyka jogi pomaga zapobiegać tym problemom i wspiera utrzymanie prawidłowej pracy serca. Joga wspiera także elastyczność i wzmacnia mięśnie, co ułatwia poród oraz przyspiesza regenerację po nim.

Warto również zauważyć, że joga dla ciężarnych to świetny sposób na budowanie więzi z dzieckiem. Ćwiczenia skupiające się na świadomym oddechu i relaksie sprzyjają poczuciu kontaktu z rozwijającym się maluszką, co wzmacnia emocjonalną więź już w trakcie ciąży.

W miarę powiększania się brzuszka ciążowego, wiele kobiet doświadcza bólu pleców. Można łagodzić go przez odpowiednie asany.



DESIGNED BY FREEPIK

Od którego tygodnia można ćwiczyć jogę?

Jednym z częstych pytań zadawanych przez przyszłe mamy jest: od którego tygodnia ciąży można bezpiecznie rozpocząć praktykę jogi? Odpowiedź na to pytanie zależy od indywidualnego stanu zdrowia ciężarnej oraz od jej wcześniejszej aktywności fizycznej, jednak ogólne zasady wskazują, że można zacząć ćwiczyć jogę w każdym momencie ciąży, pod warunkiem dostosowania praktyki do potrzeb organizmu i fazy ciąży.

W pierwszym trymestrze należy zachować szczególną ostrożność. Jest to czas, w którym organizm kobiety przechodzi intensywne zmiany, a ryzyko poronienia jest najwyższe. Jeśli przed ciążą regularnie ćwiczyłaś jogę, możesz kontynuować praktykę, dostosowując jej intensywność do swojego samopoczucia. Z kolei dla kobiet, które dopiero zaczynają swoją przygodę z jogą, pierwszy trymestr nie jest najlepszym czasem na rozpoczęcie intensywnych ćwiczeń. Warto skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej i pamiętać, że na tym etapie najważniejsze jest unikanie nadmiernego wysiłku oraz trudnych pozycji.

Od drugiego trymestru, kiedy ryzyko poronienia maleje, można bezpiecznie zacząć regularną praktykę jogi, dostosowaną do potrzeb przyszłej mamy. Drugi trymestr to często czas, kiedy kobieta czuje się bardziej energiczna i stabilna fizycznie, a to z kolei sprzyja łagodnym formom aktywności. Warto jednak pamiętać, że praktyka powinna być dostosowana do stanu zdrowia i samopoczucia, a intensywność ćwiczeń nie może być zbyt duża.

W zaawansowanej ciąży, czyli w trzecim trymestrze, joga wciąż jest bezpieczna, o ile kobieta unika pozycji, które nadmiernie obciążają brzuch i kręgosłup. Warto również skupić się na ćwiczeniach oddechowych i relaksacyjnych, które przygotowują ciało do porodu. W tym okresie szczególnie ważne jest słuchanie swojego ciała i dostosowywanie ćwiczeń do rosnącego brzuszka.

Jak ćwiczyć jogę w ciąży, aby było bezpiecznie?

Bezpieczne ćwiczenia jogi dla ciężarnych powinny uwzględniać zmieniające się możli-

wości ciała, a ich intensywność oraz częstotliwość muszą być odpowiednio dobrane.

1. Dostosowanie intensywności i częstotliwości

Podczas ciąży bardzo ważne jest monitorowanie intensywności ćwiczeń. Warto unikać nadmiernego wysiłku, który mógłby prowadzić do przetrenowania lub obciążenia organizmu. Joga w ciąży powinna być łagodna, skoncentrowana na relaksie, roz-

ciąganiu oraz ćwiczeniach oddechowych. Dla kobiet, które wcześniej praktykowały jogę, może to być naturalne przedłużenie ich aktywności, jednak zaleca się zredukowanie intensywności. Z kolei dla początkujących

mam zaleca się łagodny start, z naciskiem na pozycje wzmacniające plecy, rozciągające mięśnie miednicy oraz ćwiczenia oddechowe.

Częstotliwość ćwiczeń zależy od indywidualnych preferencji i poziomu zaawansowania. Dla większości przyszłych mam optymalnym rozwiązaniem jest praktykowanie jogi 2-3 razy w tygodniu.

2. Bezpieczne pozycje jogi w ciąży

W trakcie ciąży nie wszystkie pozycje jogi są odpowiednie. Istnieje zestaw bezpiecznych asan, które pomagają wzmocnić ciało i przygotować je do porodu. Pozycje takie jak rozciąganie bioder, łagodne skręty tułowia czy pozycja na czworakach wspierają zdrowie kręgosłupa i miednicy, nie narażając przy tym brzucha na nadmierne napięcia. W zaawansowanej ciąży szczególnie warto skupić się na ćwiczeniach oddechowych, które relaksują i przygotowują ciało do porodu.

3. Która joga jest najlepsza dla kobiet w ciąży?

Nie każda forma jogi jest odpowiednia dla ciężarnych. Joga, która uwzględnia potrzeby kobiet w ciąży, to przede wszystkim joga łagodna i relaksacyjna. Popularnym wyborem jest joga prenatalna, stworzona specjalnie z myślą o przyszłych mamach. Asany są dostosowane do zmieniającego się ciała ciężarnej, a intensywność jest na tyle niska, aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno matce, jak i dziecku. Dla kobiet, które preferują ćwiczenia w domu, dostępne są również zajęcia online zoom, które umożliwiają bezpieczną praktykę pod okiem wykwalifikowanego instruktora, bez konieczności wychodzenia z domu.

Jakie herbatki można

Położna wskazuje kilka typów

Podczas dziewięciu miesięcy ciąży przyszłe mamy muszą zwracać szczególną uwagę na to, co jedzą i piją. Wiele z nich zastanawia się, czy w ciąży można pić herbatę, a jeśli tak – jakie herbatki można pić w ciąży? Odpowiedź nie jest jednoznaczna, ponieważ nie każdy napar jest bezpieczny dla rozwijającego się dziecka. Nawet te z pozoru zdrowe napoje mogą mieć działanie niekorzystne dla ciąży, szczególnie jeśli spożywane są w nadmiarze. W tym artykule opowiemy, jaki ciepły napój najlepiej sprawdzi się w ciąży. Zapraszamy do lektury!

Jakie herbatki można pić w ciąży? Bezpieczne herbatki dla ciężarnych

Wiele naparów ziołowych, które na co dzień uznajemy za bezpieczne, może oddziaływać na organizm przyszłej mamy w sposób odmienny. Dlatego warto wiedzieć, jakie herbatki można pić w ciąży, aby cieszyć się ich dobroczynnymi właściwościami, jednocześnie nie narażając siebie ani dziecka na niepożądane skutki. Oto kilka naparów, które możesz bezpiecznie włączyć do swojej diety:

1. Herbata rumiankowa w ciąży

Rumianek to klasyczny wybór wśród ziół

o właściwościach kojących. Delikatny, subtelny napar rumiankowy jest ceniony za swoje działanie uspokajające oraz wspierające układ pokarmowy. Pomaga złagodzić stres, sprzyja zdrowemu trawieniu i może być pomocny przy wzdęciach, co czyni go idealnym

wyborem dla ciężarnych. Pojawia się jednak często pytanie: czy kobiety w ciąży mogą pić rumianek? W odpowiednich ilościach herbata rumiankowa jest bezpieczna, jednak jak każdy napar ziołowy, powinna być spożywana z umiarem. Nadmierna ilość mogłaby teoretycznie wywołać skurcze macicy, dlatego zawsze warto skonsultować się z lekarzem przed wprowadzeniem jej do codziennej rutyny.

2. Herbata imbirowa

Imbir to prawdziwy sprzymierzeniec przyszłych mam, zwłaszcza w pierwszych miesiącach ciąży. Jego właściwości przeciwwymiotne i łagodzące problemy żołądkowe czy-

nią z niego idealny wybór, szczególnie na mdłości, które często towarzyszą kobietom na początku ciąży. Herbata imbirowa jest szczególnie polecana w walce z porannymi nudnościami, a jej wyrazisty smak dodaje energii. Warto jednak pamiętać o umiarze – choć imbir jest bezpieczny, nadmierne spożycie może zbyt silnie stymulować układ pokarmowy lub prowadzić do zgagi.

3. Herbata miętowa

Mięta pieprzowa to kolejny ziołowy napar, który można bez obaw spożywać podczas ciąży. Jest szczególnie ceniona na trawienie, ponieważ pomaga łagodzić wzdęcia,

skurcze i uczucie pełności, które często pojawiają się w tym okresie. Orzeźwiający napar z mięty działa łagodząco na układ pokarmowy i jest doskonałą alternatywą dla bardziej intensywnych ziół. Herbata miętowa, łagodna i przyjemna w smaku, to jeden

z bezpiecznych naparów, po który można sięgać bez obaw w trakcie całej ciąży.

4. Melisa

Melisa jest znana ze swojego łagodnego działania uspokajającego. Pomaga w redukcji napięcia i poprawie jakości snu. Napar z melisy jest doskonałym wyborem, jeśli przyszła mama chce się zrelaksować i wyciszyć przed nocnym odpoczynkiem.

5. Herbaty owocowe

Napar z suszonych owoców to prawdziwy hit wśród kobiet szukających zdrowych, a jednocześnie smacznych napojów. Herbaty owocowe z hibiskusa, dzikiej róży czy malin, są nie tylko doskonałym źródłem wi-

tamin, ale także wspaniale orzeźwiają. Brak kofeiny czyni je idealnym wyborem dla przyszłych mam, które chcą zredukować spożycie tego składnika. Bogate w przeciwutleniacze owocowe herbaty są bezpieczne i wspomagają odporność, a jednocześnie oferują niezrównany smak. To doskonały wybór, gdy zastanawiamy się, jakie herbatki można pić w ciąży, ponieważ łączą w sobie przyjemność picia z korzyściami zdrowotnymi.

6. Herbaty na trawienie

Problemy trawienne to jedna z najczęściej występujących dolegliwości podczas ciąży, szczególnie w późniejszych jej etapach. Na szczęście istnieją napary, które wspomagają pracę układu pokarmowego i pomagają łagodzić nieprzyjemne objawy. Herbaty wspomagające trawienie, takie jak mięta pieprzowa, rumianek czy imbir, to świetny wybór, jeśli pojawią się wzdęcia, niestrawność lub zgaga. Każda z tych roślin działa delikatnie, a jednocześnie efektywnie. Pamiętaj jednak, aby przed zakupem sprawdzić, czy dana mieszanka nie zawiera niedozwolonych w ciąży ziół. Unikaj herbat zawierających dużą ilość kofeiny, takich jak mocna czarna herbata.

Herbaty, których należy unikać w ciąży

Choć wiele herbat ma pozytywny wpływ na zdrowie istotne jest, aby spożywać je z umiarem i wiedzieć, jakich herbat unikać w ciąży. Teina, czyli herbaciany odpowiednik kofeiny, może wpływać niekorzystnie na rozwijający się płód, dlatego przyszłe mamy powinny zwracać szczególną uwagę na ilość spożywanych naparów. Nie oznacza to jednak, że wszystkie herbaty trzeba całkowicie wyeliminować – wiele z nich, w odpowiednich ilościach, wspiera Twoje zdrowie.

Warto wiedzieć, jakie herbatki można pić w ciąży, aby cieszyć się ich dobroczynnymi właściwościami, jednocześnie nie narażając siebie ani dziecka.

pić w ciąży?



DESIGNED BY FREEPIK

Zdrowie kobiet



Pharmacaris S MINERALNY SPRAY OCHRONNY SPF 50+ do twarzy i ciała. Do stosowania już od 1. dnia życia. Zapewnia bardzo wysoką ochronę przed słońcem dzięki 100% filtrom mineralnym. Lekka emulsja, bez efektu lepkości, do aplikacji na mokrą i suchą skórę. Zawiera witaminę E, wspierającą regenerację skóry narażonej na działanie promieni UV. PHARMACERIS, pharmacaris.com



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



Oillan Multi-Help Multifunkcyjna dermo-maść. Specjalistyczny produkt odpowiadający na wiele potrzeb. Smart pielęgnacja, gwarantująca bezpieczeństwo i skuteczność – dzięki wszechstronnym badaniom. Do stosowania miejscowo na usta, brodawki sutkowe kobiet w ciąży i karmiących piersią, na przesuszone partie skóry, takie jak łokcie, kolana, skórkę wokół paznokci. OILLAN, oceanic.pl



Dezodorant Super Deo. Niezależnie od pory roku chcemy czuć się świeżo, a to zapewnia ten wyjątkowy Superdezodorant Super Deo. Został wykonany z oryginalnej (nie imitacja) skały, która świetnie neutralizuje pot i nie zostawia plam. Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników ani zapachu, nie szczypie, więc jest dobry także dla wrażliwców. Testowany dermatologicznie. Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich. 19 zł, REUTTER, izakpol.pl

od zewnątrz



H₂O - Hydromineralny krem do twarzy. Lekki, nawilżający krem, który koi, łagodzi podrażnienia, przywraca jej blask, odżywia i zmniejsza zaczerwienienia. Łatwo się rozprowadza i błyskawicznie się wchłania. MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA, ministerstwodobregozydla.pl



Naturalny balsam na rozstępy Hagi MAMA to bezpieczna formuła stworzona przez mamy, dla mam. Nawilża, zwiększa elastyczność skóry i redukuje widoczność rozstępów dzięki kompleksowi Striover™ i olejom roślinnym. 98% składników pochodzenia naturalnego. HAGI, hagi.com.pl/pl



DESIGNED BY FREEPIK



Wzmacniający szampon CAPILARTE polecany jest do codziennego stosowania dla osób z cienkimi włosami i skłonnością do wypadania. Zwiększa objętość i gęstość włosów, pobudza, odżywia i wzmacnia cebulki. DERMEDIC, dermedic.pl/pl/

Jak niedobór witamin z grupy B może wpływać na koncentrację i pamięć?



Witaminy z grupy B odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu naszego organizmu, a w szczególności mózgu. Wpływają one na koncentrację, pamięć oraz procesy poznawcze (1). Niestety, w świecie pełnym stresu, nadmiaru obowiązków i szybkiego trybu życia nie zawsze dbamy o zbilansowaną i zróżnicowaną dietę, co zwiększa ryzyko niedoborów składników odżywczych np. witamin z gr. B (2). Jakie są konsekwencje niedoborów witamin z grupy B dla prawidłowej pracy mózgu i funkcji poznawczych? Jak im zapobiec? Poznaj odpowiedzi na nurtujące Cię pytania!



Dlaczego współcześnie stres jest tak dużym wyzwaniem?

Wielu z nas zauważa negatywny wpływ stresu na swoje życie, a eksperci zgadzają się, że współczesny styl życia jest nierozwalnie związany z ciągłym stresem, brakiem odpoczynku i przeciążeniem emocjonalnym. Jak wskazuje się w badaniach, stres przyczynia się do zaburzeń zdrowia np.: wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, zaburzeń psychicznych, np.: nerwowości, a także istotnie pogarsza funkcje poznawcze, przyczyniając się do obniżenia samooceny czy pamięci. Wpływa także na takie kwestie jak koncentracja czy zdolność do podejmowania decyzji (3). Wszystkie te negatywne aspekty są uwarunkowane

biologicznie. Stres prowadzi do nadprodukcji kortyzolu – hormonu, który w nadmiarze może negatywnie wpływać na funkcje mózgu, takie jak koncentracja i pamięć (3). Dodatkowo zauważa się, że osoby zestresowane często sięgają po niezdrowe jedzenie i szybkie przekąski, tym samym zwiększając ryzyko niedoborów w diecie (4).

Co odpowiada za naszą koncentrację?

Neuroprzekaźniki i struktury w mózgu – hipokamp

Warto wiedzieć, że za koncentrację w dużej mierze odpowiadają neuroprzekaźniki, takie jak serotonina, dopamina i acetylocholina obecne w naszym mózgu. Substancje te regulują procesy myślowe, nastrój oraz zdolność do skupienia uwagi. Z kolei wśród struktur naszego centrum dowodzenia kluczowy jest hipokamp. Jego właściwe funkcjonowanie odpowiada za dobrą pamięć i zdolność uczenia się (5). Co ciekawe, właśnie na jego aktywność wpływają witaminy z grupy B, szczególnie B6 i B12. Niedobór tych witamin może powodować zaburzenia w procesach takich jak koncentracja i pamięć (6).

Dieta dla mózgu

Co warto o niej wiedzieć?

Dobrze zbilansowana dieta ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania mózgu. W tym wypadku szczególnie ciekawa jest dieta MIND (ang. Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, pl. tłum.: połączenie diety śródziemnomorskiej i diety DASH będące wsparciem w zapobieganiu chorobom neurologicznym), która łączy elementy diety śródziemnomorskiej i DASH. Jak wska-

zują badania – jest wyjątkowo korzystna dla pracy naszego mózgu – może skutecznie opóźnić wystąpienie chorób neurodegeneracyjnych, takich jak np. choroba Alzheimera, nawet o dekadę. Dieta MIND została opublikowana w 2015

roku w renomowanych czasopismach naukowych takich jak *Alzheimer's & Dementia* i jako jedna z pierwszych diet adresuje właśnie potrzeby mózgu – pamięć i koncentrację (2). Jak wskazują autorzy diety produkty takie jak tłuste ryby, orzechy, jagody, zielone warzywa liściaste oraz produkty pełnoziarniste dostarczają niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin z grupy B, które wspierają funkcje poznawcze (1, 5, 6).

Wpływ witamin z grupy B na funkcje poznawcze i układ nerwowy

Witaminy z grupy B, takie jak B6, B9 (kwas foliowy) i B12, odgrywają kluczową rolę w syntezie neuroprzekaźników. Na przykład witamina B6 jest niezbędna do produkcji serotoniny i dopaminy, które regulują nastrój oraz procesy poznawcze, a z kolei witamina B12 uczestniczy w metabolizmie homocysteiny – związku, który jest związany z poważnymi zaburzeniami układu poznawczego (6, 7).

Dodatkowo, witaminy z grupy B biorą udział w szeregu przemian metabolicznych, w tym także tych zachodzących w mózgu. Niedobór witamin z grupy B nie tylko zaburza przemianę białek, węglowodanów i tłuszczów, ale

Stres prowadzi do nadprodukcji kortyzolu-hormonu, który w nadmiarze może negatywnie wpływać na funkcje w naszym mózgu.

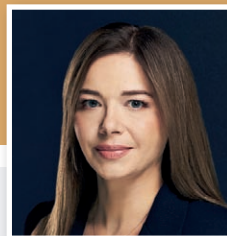
Funkcjonalny i inspirujący

pokój dziecka



Justyna Balińska

Manager Marki Tikkurila, od lat zawodowo związana z branżą dekoracji wnętrz tikkurila.pl



Pokój dziecka to przestrzeń, która powinna być nie tylko estetyczna i komfortowa, ale też dopasowana do jego potrzeb. Warto zadbać o to, by sprzyjała kreatywności, a jednocześnie mogła zmieniać się wraz z maluchem i była funkcjonalna. Dużą rolę grają tutaj farby – zarówno pod względem kolorów, jak i specjalnych właściwości, które mogą zmienić ścianę w powierzchnię do zabawy i nauki. Oto kilka podpowiedzi, jak wybrać rozwiązania, które będą wspierać dziecięcę pasję, ale też jak stworzyć wyjątkowe wnętrze bez konieczności zbyt głębokiego sięgania do kieszeni.

Remonty bywają uciążliwe, ale gdy domowa przestrzeń z różnych powodów wymaga zmian, są one nieuniknione. W przypadku urządzania pokoju dziecka ten proces może przebiegać przyjemniej, jeśli również ono będzie miało w nim swój udział. Dając dziecku możliwość wyboru kolorów czy wzorów, wspieramy jego kreatywność i poczucie sprawczości. Dzięki temu młody człowiek może poczuć się bardziej związany ze swoją przestrzenią, co będzie sprzyjało jego komfortowi. Przecież to właśnie ono będzie tu spędzało najwięcej czasu. Poza tym wspólne planowanie, a nawet uczestniczenie w malowaniu, może być świetną okazją do spędzenia czasu razem i rozwijania dziecięcej wyobraźni.

Farby nie tylko z kolorem

Aby pokój dziecka był nie tylko przyjemny dla oka, ale i inspirujący, warto sięgnąć po nowoczesne farby o dodatkowych funkcjach. Pokrycie ściany farbą ta-

blicową pozwala na swobodne rysowanie po niej kredą, a farbą magnetyczną - przyczepianie magnesów. Dzięki temu ściana może stać się zarówno miejscem do zabawy, jak i przydać się przy nauce, np. pomagać w zapamiętywaniu matematycznych wzorów. Co więcej, połączenie tych dwóch rozwiązań, czyli nałożenie farby tablicowej na magnetyczną, sprawia, że jedna powierzchnia zyskuje podwójne zastosowanie. Co istotne, są na rynku dostępne farby tablicowe, które można wybarwić na dowolny kolor z gamy ponad 13 tys. odcieni, co daje ogromne możliwości aranżacyjne i pozwala bez ograniczeń dopasować funkcjonalną powierzchnię do stylu wnętrza i fantazji dziecka.

Stylowe mebelki DIY

Remont sam w sobie zawsze wiąże się z wydatkami, ale niekoniecznie trzeba zaraz inwestować w drogie czy designerskie meble, aby stworzyć stylowe i wyjątkowe wnętrze. Warto pamiętać, że dzięki specjalnym

emaliom można samodzielnie odnowić dotychczasowe mebelki albo wyszperać na targu staroci czy w internecie używane wyposażenie i nadać mu zupełnie nowy charakter. Pomalowanie krzeselka, stolika, szafki czy nawet drewnianej skrzyni na nietypowy kolor to świetny sposób na personalizację przestrzeni i dopasowanie jej do gustu dziecka. Zależnie od wybranych odcieni można stworzyć spójny styl, od pastelowej krainy łagodności po energetyczne kontrastowe zestawienia. W ten sam sposób można również przeprowadzić metamorfozę drewnianych zabawek, które są np. pamiątkami rodziców z ich dzieciństwa albo po prostu ulubionymi zabawkami dziecka, które nadal są sprawne, ale straciły nieco na estetyce. Tego typu kreatywne samodzielnie przeprowadzane metamorfozy nie tylko pozwalają zaoszczędzić pieniądze, ale też są świetną okazją do wspólnej rodzinnej zabawy. Poza tym ręcznie malowane meble nabierają unikalnego charakteru i sprawiają, że również pokój dziecka staje się niepowtarzalny.

MAMA na zakupach

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



Alax Mikrowlewka doodbytnicza ułatwiająca wypróżnianie

Ta emulsja złożona z hialuronianu sodu i olejów roślinnych stymuluje proces defekacji, zapewnia odpowiedni posiłek, nawilża i powleka śluzówkę łagodząc ból, podrażnienia i pieczenie. Szczególnie polecana dla osób z problemem hemoroidów, szczeliny odbytu i zaparców oraz dla dzieci już od 1. dnia życia.
HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Cukierki aloesowe z trawą cytrynową firmy Reutter

To niezwykle duet. Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakości ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są produktem oryginalnym. Dostępne w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Kelo-Cote® Solaire SPF30

Plaster silikonowy z żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g
Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny, przyspieszając jej leczenie.
KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Lima Deluxe Wózek spacerowy

To idealne rozwiązanie dla aktywnych rodziców. Trójkolowa konstrukcja z dużymi, pompowanymi kołami zapewnia komfort na trudnym terenie. Dodatkowo hamulec na ręczce ułatwi jazdę po wzniesieniach, a dołączona folia przeciwdeszczowa i okrycie na nogi zwiększą komfort w przypadku złej pogody.
CARETERO, caretero.pl



Dermopediatric Bezpieczny krem ochronny SPF 50+ do twarzy

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



Okulary przeciwsłoneczne dla dzieci

Okulary z najwyższym filtrem UV400, wykonane z bezpiecznych materiałów (bez rtęci, ftalanów czy BPA). Parametry potwierdzone są certyfikatami. Posiadają wytrzymałe, nietłukące, poliwęglanowe szkła; są elastyczne i bardzo lekkie. Optymalna klasa optyczna 1, kategoria przeciemięnienia 3. Zdrowy wybór dla ochrony wzroku od najmłodszych lat.
REAL SHADES, SHADEZ, OLIVIO&CO, MOKKI, realshades.pl



Elektryczna szczoteczka soniczna 360° z 2 końcówkami

Wykorzystuje zaawansowaną technologię do skutecznego usuwania płytki nazębnej i dbania o zdrowie zębów. Wbudowany timer pomaga w przestrzeganiu zalecanej długości mycia. Specjalna budowa nakładki 360° pozwala na dokładne czyszczenie wszystkich obszarów w krótkim czasie, co zwiększa efektywność szczotkowania.
Ok. 75.90 zł, SIMED PPH, simed.pl



Floradix Gardło Naturalne ukojenie i ochrona gardła

To naturalny, pyszny syrop ziołowy na bazie wyciągów i destylatów ze starannie dobranej kompozycji wielu ziół i miodu. Składniki zawarte w ekstraktach i wyciągach ziołowych Floradix GARDŁO pomagają złagodzić dyskomfort wywołany podrażnieniem gardła oraz jamy ustnej.
SALUS HAUS, floradix.pl