

dobra

MAMA

MAMA NA ZAWSZE!

nr 3 (88) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)

Przewodnik
przyszłej mamy

KRWAWIENIA
Z NOSA U DZIECI
W SEZONIE PYŁKÓW

Jak reagować i nie
panikować?

GRYZIENIE
TO NAJLEPSZA
GIMNASTYKA
DLA JEZYKA

Dlaczego zwlekanie
z „grudkami” może
utrudnić naukę mowy?

JAKĄ BIELIZNĘ
WYBRAĆ W CIĄŻY
I DO KARMIEŃIA?

TEMAT NUMERU

5 pytań do
pediatry przed
wakacjami

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



Niezbędniki: Wakacyjne nowości, Kosmetyki przeciwsłoneczne,
Krzesełka do karmienia, Moda – lato z brzuszkiem, Mama gadżet,
Leki i suplementy, Pomocnicy laktacji, Kompaktowe wózki.

Spis treści

NUMER 88 / lipiec 2026

Temat numeru

40 5 pytań do pediatry przed wakacjami

Z jakimi dolegliwościami dzieci najczęściej zmagają się latem?

42 Kosmetyki przeciwśłoneczne

Wybierz ochronę, która łączy wysoką skuteczność z komfortem stosowania.

Niezbędnik

8 Krzesetka do karmienia

Najciekawsze modele, które oferują wygodę, bezpieczeństwo i funkcjonalność.

10 Co nowego, wakacyjnego?

Od sprytnych gadżetów na wyjazdy po premiery, które pokochają dzieci i rodzice.

14 Mama gadżet

Sprawdzamy, które gadżety ułatwiają życie mamom.

18 Łato z brzuszkiem

Najmodniejsze stylizacje dla przyszłych mam.

47 Leki i suplementy dla mamy i dziecka

Przegląd produktów na najczęstsze potrzeby zdrowotne mamy i malucha.

Ciąża i poród

16 Pływanie w ciąży?

Czy jest bezpieczne? Jak wpływa na rozwój dziecka?

20 Późna ciąża

Jakie są jej zalety i wyzwania?

22 Blizna po porodzie to nie tylko ślad na skórze

Jak tropokolagen pomaga odzyskać komfort i pewność siebie?

Strefa dziecka

32 Dlaczego warto podawać wodę już na początku rozszerzania diety?

O tym, jak wprowadzać wodę do jadłospisu niemowlęcia.

44 Krwawienie z nosa u dzieci

Kiedy to normalne i jak reagować spokojnie?

50 Gryzienie to najlepsza gimnastyka dla języka

Dlaczego zwlekanie z „grudkami” może utrudnić naukę mowy?

Strefa mamy

26 Jaką bieliznę wybrać w ciąży i do karmienia?

Przewodnik przyszłej mamy.

28 Przydatne do karmienia

Akcesoria, które zwiększą komfort mamy i dziecka.

Strefa rodziców

36 Jak wybrać nosidło na start?

Poznaj najważniejsze kryteria wyboru nosidła i dowiedz się, od czego zacząć.

54 Wózki kompaktowe

Sprawdzamy, które wózki kompaktowe łączą mobilność, wygodę i bezpieczeństwo.

58 Naturalne łóżeczka dziecięce

Trendy i filozofia.

62 Dzieciństwo bez nadmiaru

Jak budować zdrowe nawyki poprzez prostą zabawę?

74 Wakacyjny odpoczynek z pupilem

Jak dobrze przygotować się do urlopu?

Psychologia

66 Samoregulacja zamiast kontroli

Jak wzmacniać dzieci w świecie wysokiego pobudzenia?

70 Instynkt macierzyński

Czy zawsze pojawia się od razu?

72 Mamo, czy to się w ogóle opłaca?

Co dzieci naprawdę widzą w naszych wyborach?

Sprawdzone przez mamy

76 Mama na zakupach

Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

78 Szkoły rodzenia

Baza najlepszych placówek w kraju.

80 Dobre adresy

Polecane dla mamy i dziecka.





Krzeselka do karmienia

Click & Fold 4-w-1 od CYBEX. Kultowe, drewniane krzeselko o pięknej, ponadczasowej formie, które rośnie z dzieckiem – od narodzin (z leżaczką dla noworodka) aż do 99 lat. W zestawie: leżaczka (bouncer), baby set i tacka. Składa się do kompaktowych rozmiarów – estetyczne i funkcjonalne w każdym wnętrzu. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Nesto 3 w 1. Wielofunkcyjne krzeselko, które łączy funkcje bujaczka, leżaczki i krzeselka do karmienia. Regulowane oparcie i wysokość, 5-punktowe pasy oraz łatwa w czyszczeniu tapicerka zapewniają komfort i bezpieczeństwo dziecku. CARETERO, caretero.pl

Rozszerzanie diety dziecka zaczyna się zwykle około 6. miesiąca życia — i właśnie wtedy krzeselko do karmienia z dodatku szybko staje się centrum rodzinnego stołu. Rodzice coraz częściej szukają dziś modeli, które nie tylko są bezpieczne i łatwe do czyszczenia, ale także „rosną” razem z dzieckiem, pasują do nowoczesnych wnętrz i zajmują mniej miejsca. Rynek wyraźnie przesuwają się w stronę ergonomicznych, wielofunkcyjnych konstrukcji z regulowanym podnóżkiem i możliwością użytkowania przez kilka lat.



Chicco Polly Armonia. Stylowe, mobilne i bezpieczne krzeselko 3 w 1 dla dzieci od urodzenia do 40 kg: leżaczka, krzeselko do karmienia i krzesło dla starszaka. Oferuje design premium z eko-materiałami, 9 poziomów regulacji wysokości, wkładkę z bawełny organicznej i 4 kółka. 759 zł, CHICCO, chicco.pl



Krzeselko do karmienia FORTO. Miękkie, ergonomicznie wyprofilowane siedzisko zapewnia wygodę i odpowiednie podparcie pleców. Posiada 3 poziomy regulacji oparcia oraz 7 poziomów regulacji wysokości. Podwójna, regulowana tacka ułatwia czyszczenie i codzienne posiłki. 219 zł, KIDWELL, kidwell.eu



Krzeselko do karmienia Graco Presti 3 w 1. To funkcjonalne i niezwykle lekkie krzeselko, które rośnie razem z dzieckiem, służąc jako wysokie krzeselko, niskie siedzisko lub praktyczny stół aż do 6. roku życia. GRACO, euro-trade.pl



Neno Sedi. Eleganckie, wielofunkcyjne krzeselko do karmienia z regulacją pochylecia, podnóżkiem, 5-punktowymi pasami, tacką, kółkami z blokadą i koszem. NENO, neno.pl



Pistolet na wodę w kształcie słonia. Lekki i poręczny, doskonale sprawdzi się w czasie letniej zabawy w ogrodzie, na basenie czy na plaży. Komfortowy uchwyt i wygodny pasek sprawiają, że maluch ma wszystko pod kontrolą podczas wodnych zabaw.
Producent: MIDEER,
Dystrybutor: BABEE PLANET, babeepianet.pl

Wydra tryskająca wodą. Zamienia kąpiel w kolorową przygodę pełną śmiechu i ruchu. Mała zabawka sprawia, że codzienna higiena staje się wesołą wodną zabawą.
BONITO, bonito.pl



Sofka Variant. To praktyczne rozwiązanie do pokoju dziecka lub nastolatka. Sztruks dodaje jej lekkości i przytulności, a kompaktowa forma sprawia, że świetnie odnajdzie się nawet w mniejszych wnętrzach. Idealna do spania, odpoczynku i codziennego relaksu.
SOFA VARIANT, fdm.pl



Co nowego

wakacyjnego?

Nowy sezon, nowe pomysły i jeszcze więcej rodzinnych inspiracji. Od sprytnych gadżetów na wyjazdy po premiery, które pokochają dzieci i rodzice – prezentujemy najciekawsze wakacyjne nowości 2026 roku.

System Modułowy G3 CYBEX. Foteliki samochodowe zaprojektowane z myślą o bezpiecznym podróżowaniu dziecka od urodzenia do ok. 4. roku życia. Wspólna Baza G3 pozwala korzystać z modeli Cloud G3 i Sirona G3, zapewniając wygodę i spójność użytkowania. Cloud G3 dodatkowo dopuszczony jest do użycia w samolocie.
CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Zestaw przedszkolaka Big Five. Idealna propozycja dla młodych odkrywców. W skład kompletu wchodzi: plecak, worek oraz jednokomorowy piórnok – wszystkie utrzymane w stylowej kolorystyce khaki z motywem dzikich zwierząt.
JEUNE PREMIER, sofiberi.pl



Żele do prania Klareko. Naturalna pielęgnacja tkanin dla całej rodziny. Bez sztucznych zapachów i wybielaczy, z troską o skórę, ubrania i środowisko. KLAREKO, klareko.com



Personalizowany kubek z ozdobą 3D. Ozdoba wykonana ręcznie z gliny polimerowej to idealny prezent na każdą okazję. Przedmiot nie tylko praktyczny, ale o charakterze indywidualnym podkreślający osobowość jednostki.
RUDA LEPI, rudalepi.pl

Mama gadżet

Macierzyństwo w XXI wieku ma swoich cichych bohaterów: inteligentne podgrzewacze, ekspresy do mleka i aplikacje, które ratują sen rodziców. Sprawdzamy, które gadżety naprawdę ułatwiają życie mamom.

Lassig Torba dla mam z akcesoriami Everyday. Funkcjonalna i pojemna torba z licznymi kieszeniami oraz akcesoriami (m.in. matę do przewijania). Lekka, odporna na wilgoć, idealna do organizacji rzeczy dziecka i rodzica na co dzień oraz w podróży. 449 zł, LASSIG, lassig.pl



LifeVac. Ratuje życie dzieci i dorosłych w sytuacji zadławienia. To nieinwazyjne, przenośne urządzenie, które w bezpieczny sposób udrażnia drogi oddechowe osoby zadławionej. 356 zł, LIFEVAC, lifevac.pl

SensorSafe. Inteligentne akcesorium kompatybilne z wybranymi fotelikami niemowlęcymi oraz fotelikami dla małych dzieci. Klips mocowany do uprząży fotelika łączy się ze smartfonem przez Bluetooth i wspiera rodziców w monitorowaniu bezpieczeństwa dziecka podczas podróży. CYBEX, cybex-online.com/pl



Joanna Zych
Ekspert marki Cybex,
cybex-online.com/pl

Inteligentne rozwiązanie w podróży z dzieckiem

Przewożenie dziecka tyłem do kierunku jazdy minimum do czwartego roku życia to podstawa bezpiecznej podróży samochodem. Latem warto jednak zwrócić uwagę także na dodatkowe ryzyko: wysokie temperatury mogą szybko zmienić samochód w niebezpieczne miejsce dla dziecka, dlatego każdą trasę dobrze jest zaplanować z wyprzedzeniem. Najlepiej ruszać w chłodniejszych porach dnia, regularnie robić przerwy i przed wyjazdem sprawdzić, czy fotelik jest prawidłowo zamontowany, a pasy dobrze dopasowane. Pomocne mogą być też inteligentne rozwiązania, które monitorują wybrane parametry bezpieczeństwa, przypominają o przerwie w podróży oraz ostrzegają opiekunów, gdy dziecko mogło zostać w samochodzie. To szczególnie ważne w kontekście przypadków pozostawienia dzieci w nagrzanym aucie.



Rewolucyjny ekspres do mleka Formula Pro Advanced. Błyskawicznie przygotowuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 5 kolorach. 1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl

Pływanie w ciąży

Czy jest bezpieczne? Jak wpływa na rozwój dziecka?

Czego nauczyła mnie ciąża? Żeby nie rezygnować z ruchu w wodzie! Pływanie to nie tylko ulga dla przyszłej mamy, ale również wsparcie w rozwoju dziecka. Co więcej, endorfiny, które czujesz podczas treningu na pływalni, docierają prosto do Twojego maluszka w brzuchu. Która mama nie chce szczęśliwego i zdrowego dziecka?

Czy pływanie jest dla każdej ciężarnej?

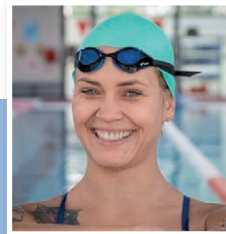
Tak jak przy podejmowaniu każdej nowej aktywności, przed pierwszym treningiem na basenie warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Nie wszystkie sporty są w ciąży zalecane, ale w przypadku pływania, o ile nie ma wyjątkowych

przeciwwskazań, każdy lekarz powinien dać pacjentce zielone światło.

Najbezpieczniejszy sport w ciąży

Woda to najlepsze środowisko dla ocieźnionego i obolałego ciała przyszłej mamy. Nie bój się, że pójdziesz na dno! Woda wypiera

Sonia Bochyńska-Knapik
trenerka pływania, właścicielka szkoły pływania Academy of Hasten, prowadzi program "Pływanie w ciąży" na YouTube



ciężar naszego ciała, dzięki czemu możesz znów poczuć się lekko. W porównaniu do wysiłku na lądzie, poruszanie się w wodzie jest łatwiejsze i zdrowsze dla naszych mięśni i stawów, które są „odciążone”. Dlatego pływanie bywa nazywane najmniej urazowym sportem. Ponadto aktywność w wodzie równomiernie angażuje wszystkie mięśnie. Pływając, stymulujemy pracę mięśni głębokich brzucha oraz mięśni posturalnych, bez nadmiernego ich napinania. Spróbuj pływania w ciąży, a Twoje ściśnięte organy podziękują Ci po wyjściu z basenu.





Kompresy Multi-Mam®. Pielęgnacja obolałych sutków. Kompresy działają błyskawicznie: chłodzą, koją i wspierają regenerację dzięki naturalnej formule. Komplex 2QR zapewnia wilgotność, tworzy barierę dla szkodliwych bakterii i wspiera gojenie. Bez spłukiwania. MULTI-MAM, multi-mam.com



Mama Unique Soft. Bezszwowy biustonosz do karmienia piersią. Delikatny, komfortowy i elegancki. Wykonany z miękkiej, elastycznej koronki, doskonale dopasowuje się do ciała. Idealny również dla większych biustów. MILK & LOVE, milkandlove.pl

Torba Ardo Medical na laktator i akcesoria. Trwała, dwukolorowa, bardzo praktyczna torba Ardo Medical na laktator i akcesoria. Przydatna, gdy odciągasz pokarm poza domem. Nie tylko przyciąga wzrok, ale ma miejsce na wszystko, czego potrzeba do karmienia. BOCIANEK, bocianek.com.pl



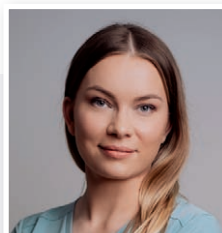
Laktator muszlowy SmartSense. Został stworzony, by ułatwić mamom każdy dzień. To wygodny laktator hands-free, idealny do biustonosza. Dzięki przełomowej technologii SkinFIT silikonowy lejek anatomicznie dopasowuje się do każdej piersi. CANPOL BABIES, canpolbabies.com

Przydatne do karmienia

Karmienie niemowlęcia to jeden z najważniejszych rytuałów pierwszych miesięcy życia – a odpowiednio dobrane akcesoria mogą sprawić, że stanie się ono wygodniejsze i spokojniejsze zarówno dla dziecka, jak i rodzica. Od praktycznych poduszek i śliniaków po butelki, laktatory i pojemniki do przechowywania pokarmu – odpowiadamy, które produkty naprawdę ułatwiają codzienność i pomagają skupić się na tym, co najważniejsze: bliskości podczas karmienia.



LOVI Mammafeel. Zapewnia dziecku znajome odczucia podobne jak przy piersi mamy: wrażenie dotykania piersi, kształt i kolor oraz miękkość i sprężystość piersi, ponieważ silikonowy cielisty pierścień przy smoczku przypomina otoczkę brodawki sutkowej. 54,99 zł, LOVI, lovi.pl



Monika Dorenda-Czuchaj
Położna, certyfikowana doradczyni laktacyjna i ekspertka marki Mama i ja, woadladziecka.pl

Nawodnienie w trakcie karmienia

W okresie laktacji odpowiednie nawodnienie odgrywa szczególnie ważną rolę, ponieważ organizm kobiety każdego dnia wykorzystuje znaczną ilość płynów do produkcji mleka. Przyjmuje się, że mama karmiąca powinna dostarczać łącznie około 3–3,8 litra płynów dziennie, jednak nie warto skupiać się wyłącznie na liczbach. Potrzeby organizmu zależą m.in. od temperatury otoczenia, aktywności fizycznej czy częstotliwości karmień. Najlepszym wskaźnikiem jest regularne picie wody i reagowanie na naturalne sygnały organizmu. Warto również zwracać uwagę na objawy odwodnienia, m.in. suchość w ustach, zmęczenie czy bóle głowy. Dobrym nawykiem jest trzymanie butelki wody w zasięgu ręki podczas karmienia. W okresie laktacji najlepiej wybierać wodę ze sprawdzonego źródła, niskozmineralizowaną i o niskiej zawartości sodu.

Baby Brezza Bottle Washer Pro. Innowacyjne urządzenie 3 w 1, które automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki oraz akcesoria dziecięce. 20 dysz skutecznie usuwa zabrudzenia, a filtr HEPA dba o higienę. BABY BREZZA, kidsinspirations.pl



5 pytań do pediatry

przed wakacjami



Wiosna i lato kojarzą się ze zdrowszym sezonem, ale w praktyce właśnie wtedy dzieci często zmagają się z infekcjami przewodu pokarmowego, przeziębieniami, reakcjami po ukąszeniach i dolegliwościami po pobycie nad wodą. Jak odróżnić objawy, które można obserwować w domu, od tych wymagających pilnej konsultacji?



dr Karena Dzwonnik
pediatra ze szpitala
LUX MED Gdańsk

1. Na jakie infekcje i z jakiego powodu narażone są dzieci wiosną i latem?

Wiosną i latem częściej obserwuje się zakażenia przewodu pokarmowego, choroby przenoszone przez kleszcze, a także infekcje związane z pobytem w akwenach wodnych i na basenach, takie jak zakażenia układu moczowego czy zapalenia ucha. Zdarzają się również infekcje dróg oddechowych, w tym



DESIGNED BY FREEPIK

kim leczenia objawowego. Najważniejsze jest prawidłowe nawadnianie dziecka - najlepiej z wykorzystaniem doustnych płynów nawadniających dostępnych w aptece. Pomocne mogą być także probiotyki zawierające szczepy LGG i S. boulardii. Nie należy natomiast samodzielnie podawać leków przeciwbiegunkowych ani przeciwwymiotnych.

Konsultacji lekarskiej wymaga sytuacja, gdy dziecko jest apatyczne, nadmiernie sennie, nie chce się bawić, ma wysoką gorączkę, silny ból brzucha albo nie daje się poić doustnie. Szczególną czujność trzeba zachować u niemowląt, małych dzieci i pacjentów z chorobami przewlekłymi, ponieważ są bardziej narażeni na odwodnienie. Rodzice mogą częściej ocenić jego ryzyko w domu. Niepokoić powinny: rzadsze oddawanie moczu lub mniejsza liczba mokrych pieluszek, suche błony śluzowe jamy ustnej, wyraźna zmiana zachowania dziecka, nadmierna senność lub pobudzenie, a u niemowląt także zapadnięte ciemiączko.

Konsultacji lekarskiej wymaga sytuacja, gdy dziecko jest apatyczne, nadmiernie sennie, nie chce się bawić, ma wysoką gorączkę, silny ból brzucha albo nie daje się poić doustnie.

Niezależnie od pory roku najważniejsza jest ocena stanu ogólnego dziecka. Rodziców powinny zaniepokoić wyraźna zmiana zachowania, nadmierna senność, brak reakcji na bodźce lub przeciwnie - nasilony niepokój i pobudzenie. W przypadku infekcji dróg oddechowych pilnej konsultacji wymagają także trudności z oddychaniem i wzmożony wysiłek oddechowy.

Alarmującym objawem jest również gorączka u niemowląt poniżej 3. miesiąca życia, a u starszych dzieci go-

raćka wysoka, nawracająca lub nie reagująca na leki przeciwgorączkowe podawane w odpowiednich dawkach. Latem trzeba też pamiętać o chorobach odkleszczowych. Jeśli u dziecka pojawiają się osłabienie, bóle głowy, stan podgorączkowy

albo charakterystyczny, nieswędzący rumień o średnicy powyżej 5 cm, należy skonsultować się z lekarzem, nawet jeśli nikt nie zauważył samego ukąszenia.

zapalenia gardła. W przypadku wystąpienia objawów sposób postępowania powinien być dostosowany do stanu dziecka i ustalony po konsultacji z lekarzem.

2. Co z „jelitówką”? Kiedy zgłosić się do lekarza, a kiedy można leczyć dziecko samodzielnie? Jak nie przeoczyć odwodnienia?

Infekcje przewodu pokarmowego są częstą przyczyną wizyt lekarskich wiosną i latem. Większość z nich ma podłoże wirusowe i wymaga przede wszyst-

3. Jak zachować się, gdy na wyjeździe dziecko się przeziębi?

W przypadku zapalenia nosogardła, czyli potocznego przeziębienia, zwykle zaczynamy od leczenia objawowego. Najważniejsze są odpoczynek, odpowiednie nawodnienie i izolacja od dużych skupisk ludzi, choć nie oznacza to bezwzględnego zakazu wychodzenia z domu. Jeśli dziecko czuje się dobrze, można wyjść z nim na spokojny spacer, ale do parku, z dala od skupisk ludzi.

Pomocne bywają inhalacje z soli fizjologicznej, toaleta nosa, roślinne syropy nawilżające i – w razie potrzeby - leki przeciwbólowe. Przy przeziębieniu może pojawić się stan podgorączkowy lub gorączka, ale jeśli temperatura nie przekracza 38,5°C, a dziecko jest w dobrej formie, nie zawsze trzeba od razu podawać lek przeciwgorączkowy. Kluczowa jest uważna obserwacja i reagowanie na pogorszenie stanu ogólnego.

4. Jakie objawy u dziecka podczas infekcji powinny szczególnie niepokoić latem?

5. Ukąszenia i użądlenia – kiedy wystarczy obserwacja, a kiedy trzeba pilnie działać?

Najczęściej po ukąszeniu lub użądleniu pojawia się miejscowy obrzęk, świąd i zaczerwienienie. Taka reakcja zwykle nie wymaga wizyty u lekarza i można ją łagodzić preparatami przeciwhistaminowymi dostępnymi bez recepty. Jeśli jednak odczyny miejscowe są nasilone lub często się powtarzają, warto skonsultować z lekarzem wyposażenie domowej apteczki w doustne leki przeciwhistaminowe lub preparaty miejscowe na receptę.

Znacznie groźniejszą sytuacją jest reakcja anafilaktyczna. Mogą na nią wskazywać rozległe zmiany skórne przypominające pokrzywkę, obrzęk błon śluzowych, duszność, wymioty, ból brzucha, nagłe osłabienie, a nawet utrata przytomności. Takie objawy wymagają natychmiastowego wezwania pomocy medycznej. U dzieci, u których wystąpiła nasilona reakcja anafilaktyczna, konieczne może być posiadanie adrenaliny w autowstrzykiwaczu.

Dermedic Sunbrella. Mleczko ochronne w sprayu SPF 50+ dla dzieci od 6. m-ca życia w wygodnej w użyciu butelce. Zawiera innowacyjny składnik aktywny, Aqua-proVita D3-R, który jest prekursorem witaminy D3. Posiada lekką konsystencję i nie pozostawia uczucia lepkości. **DERMEDIC**, dermedic.com



Mineralny spray ochronny SPF 50 dla dzieci i dorosłych od 1. dnia życia. 100% filtrów mineralnych, bez zapachu i białych śladów. Odporny na wodę, pot i piasek, chroni wrażliwą, atopową i skłonną do alergii skórę podczas codziennych aktywności na słońcu. **EMOTOPIC**, emotopic.pl

DERMOPEDIATRIC. Emulsja ochronna SPF 50+ w sprayu z wygodną aplikacją 360° dla dzieci od 6. miesiąca życia. Zapewnia bardzo wysoką ochronę UVA i UVB. Wodoodporna, lekka formuła z witaminą E nawilża i wzmacnia skórę. Szybka aplikacja, bez lepkiej warstwy – idealna na lato. **PHARMACERIS S**, pharmaceris.com



Ochronny parasol od słońca SPF 50. Ochronny krem z filtrem UV dla dzieci i niemowląt. Opracowany, aby zapewnić delikatnej skórze dziecka wielokierunkową pielęgnację oraz ochronę przed promieniowaniem słonecznym i jego negatywnymi następstwami. **MOMME**, alkmie.com



Kosmetyki przeciwsłoneczne

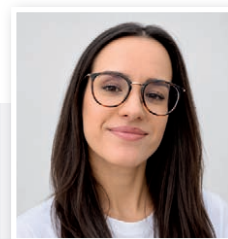
Słońce sprzyja zabawie na świeżym powietrzu, ale skóra dzieci wymaga szczególnej ochrony. Odpowiednio dobrany kosmetyk przeciwsłoneczny pomaga zabezpieczyć ją przed szkodliwym działaniem promieni UV. Sprawdziliśmy produkty dostępne na rynku i wybraliśmy te, które warto wziąć pod uwagę przed wakacjami.

Serum Malvasia. Antyoksydacja przy ekspozycji na słońce to podstawa. Chroni cerę na urlopie, a po opalaniu zapewnia jej głębokie ukojenie i odżywienie. Poczuj włoskie la dolce vita i ciesz się promienną skórą przez całe wakacje. **VITIGNA SKINLOVE**, vitignaskinlove.pl

Kelo-Cote® Solaire SPF30. Plaster silikonowy w 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



mySPFlight Ultralekki wygładzający krem SPF50. Ultralekka formuła pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UVA, jednocześnie wspierając jej codzienną pielęgnację – krem wygładza skórę i pomaga utrzymać uczucie komfortu oraz dba o jej zdrowy wygląd. 59,99 zł/50 ml, **MIYA Cosmetics**, miyacosmetics.com



Magdalena Gagatek
Product Manager, Silesian Pharma
sensolium.pl

Okres letni z atopowym zapaleniem skóry

Dla dzieci z atopowym zapaleniem skóry to czas szczególnych wyzwań pielęgnacyjnych. Choć wielu rodziców obserwuje przejściową poprawę stanu skóry pod wpływem słońca, wysoka temperatura, zwiększona potliwość, kąpiele w basenie czy kontakt z piaskiem mogą prowadzić do podrażnień i nasilenia świądu. Dlatego podstawą codziennej pielęgnacji powinny pozostać emolienty, których skuteczność została potwierdzona w licznych badaniach klinicznych. Preparaty te wspierają odbudowę bariery naskórkowej, ograniczają utratę wody przez skórę oraz pomagają zmniejszyć uczucie suchości i dyskomfortu. W sezonie letnim szczególnie warto pamiętać o regularnej aplikacji emolientów po kąpieli oraz po ekspozycji na słońce. Odpowiednio dobrana pielęgnacja nie tylko poprawia komfort dziecka, ale także wspiera utrzymanie dłuższych okresów remisji choroby.

Wózki kompaktowe

Thule Spring 2. Kompaktowy wózek na co dzień i na każdy teren - łączy wysoką zwrotność z niezrównaną łatwością użytkowania. Wygodne składanie jedną ręką czyni go idealnym do miasta i łatwym w transporcie. Może być używany z gondolą lub siedziskiem. Od 2219 zł, THULE, thule.com



Bebetto Monti x Eva Minge. Wyjątkowy wózek dziecięcy łączący funkcjonalność z ekskluzywnym designem. Kompaktowy po złożeniu, wyposażony w teleskopową rączkę i komfortowe siedzisko, zachwyca eleganckimi detalami sygnowanymi przez Evę Minge. BEBETTO, bebetto.eu



Fame Cabin i Coral Slide Pro. Ważące zaledwie 8,5 kg Fame Cabin i Coral Slide Pro tworzą najlżejszy system podróży od Maxi-Cosi, obejmujący wózek kabinowy i rozkładany fotelik dla niemowląt. Idealny na zabiegane życie i podróże, zapewnia wygodę oraz maksymalną mobilność. MAXI COSI, maxi-cosi.pl



Aptica. W skład systemu wchodzi gondola, spacerówka i praktyczny stojak na gondole oraz innowacyjny materac Welcome Pad®, wspierający komfort i ergonomiczne ułożenie dziecka. INGLESINA, inglesina.pl

Naturalne łóżeczka dziecięce

Trendy i filozofia

Tomasz Wróbel
Właściciel firmy Meble Wróbel
meblewrobel.pl



Wybór łóżeczka dziecięcego przestał być dziś wyłącznie decyzją estetyczną. Coraz częściej to świadomy wybór stylu życia, w którym liczą się naturalne materiały, bezpieczeństwo i trwałość. Polski producent wpisuje się w te potrzeby, tworząc łóżka z litego drewna sosnowego, które odpowiadają na najnowsze trendy parentingowe i wnętrzarskie.

Współczesne trendy w aranżacji pokoju dziecięcego wyraźnie zmierzają w stronę natury. Rodzice coraz częściej odchodzą od syntetycznych materiałów na rzecz drewna, które nie tylko lepiej wygląda, ale przede wszystkim tworzy zdrowsze środowisko do snu i rozwoju dziecka. W tym kontekście łóżeczka dziecięce idealnie wpisują się w rosnącą świadomość konsumencką, gdzie liczy się jakość, pochodzenie surowca oraz bezpieczeństwo użytkowania. Kluczowym materiałem wykorzystywanym przez producenta jest naturalne drewno sosnowe, które stanowi podstawę konstrukcji łóżek. To surowiec ceniony nie

Współczesne łóżeczka dziecięce nie są już jedynie miejscem do spania. Stają się częścią przemyślanej przestrzeni, która ma wspierać rozwój dziecka.

tylko za swoją estetykę, ale również za trwałość i elastyczność, co ma ogromne znaczenie w przypadku mebli dziecięcych. Łóżka wykonywane są w całości z drewna, co podkreśla ich solidność i długowieczność. Co istotne, drewno wykorzystywane w produkcji pochodzi z certyfikowanych źródeł, co wpisuje się w ekologiczny trend odpowiedzialnej produkcji.

Współczesne łóżeczka dziecięce nie są już jedynie miejscem do spania. Stają się częścią przemyślanej przestrzeni, która ma wspierać rozwój dziecka i ułatwiać codzienne funkcjonowanie rodziny. Modele przez polskiego producenta łączą klasyczną formę



Dzieciństwo bez nadmiaru

Jak budować zdrowe nawyki poprzez prostą zabawę?

Współczesne dzieci dorastają w świecie pełnym bodźców, ekranów i gotowych scenariuszy, które często przejmują inicjatywę w zabawie zamiast pozwalać dzieciom tworzyć ją samodzielnie. Ten nadmiar nie tylko nie wspiera rozwoju, ale wręcz utrudnia skupienie. Choć rynek oferuje tysiące rozwiązań, rodzice coraz częściej zadają sobie pytanie: czy ilość przekłada się na jakość?

Mniej znaczy więcej: Pułapka nadmiaru

Wyniki badań są jednoznaczne: nadmiar zabawek w pokoju dziecka może paradoksalnie utrudniać skupienie. Ponad 80% rodziców zauważa, że ich dzieci mają znacznie więcej zabawek niż oni sami w dzieciństwie. Co więcej, aż 61% rodziców przyznaje, że ich pociechy nie bawią się większością posiadanych przedmiotów. Współczesne podejście, nazywane

„mniej znaczy więcej”, sugeruje, że prawdziwa wartość zabawki tkwi w jej możliwościach - w tym, jak często i na jak wiele sposobów dziecko może ją wykorzystać. Zabawki „open-ended” (otwarte), nie narzucają jednego schematu. Pozwalają na wielokrotne i różnorodne odkrywanie świata stwarzając przestrzeń do swobodnej zabawy, w której to dziecko, bez ingerencji dorosłych, samodzielnie odkrywa świat.

W przeciwieństwie do gotowych rozwiązań z ekranów, tradycyjne, otwarte zabawki można wykorzystać na setki sposobów.

„Istotne jest, aby wybierając zabawkę, rodzice zwracali uwagę na jej potencjał do długofalowego zaangażowania, a nie tylko na krótkotrwałą atrakcyjność wizualną czy dźwiękową. Zabawka o wysokiej jakości to taka, która nie daje gotowych rozwiązań, lecz stanowi punkt wyjścia dla dziecięcej wyobraźni, zachęcając do eksperymentowania i stawiania własnych pytań”.

Prawdziwa zabawa nie potrzebuje baterii

Co sprawia, że dziecko potrafi skupić się na dłużej? Raport pokazuje, że najdłuższe zaangażowanie, trwające średnio ponad pół godziny, generują zaba-

Samoregulacja zamiast kontroli

Jak wzmacniać dzieci w świecie wysokiego pobudzenia

Współczesne dzieci nie dorastają w ciszy. Dorastają w świecie, który nieustannie przyspiesza. Obrazy zmieniają się szybciej niż kiedyś, komunikaty docierają z wielu stron jednocześnie, a technologia stała się naturalnym elementem codzienności już na etapie wczesnoszkolnym. Siedmio-, ośmio- i dziewięciolatki funkcjonują w środowisku wysokiej stymulacji, choć ich układ nerwowy wciąż intensywnie dojrzewa.



Agnieszka Machnicka

Edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zaczętni.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury

Coraz częściej obserwujemy rozdrażnienie po czasie spędzonym przed ekranem, trudność z koncentracją, impulsywne reakcje oraz konflikty przy włączaniu urządzeń. Łatwo w takich momentach pomyśleć o braku dyscypliny czy samokontroli. Jednak gdy przyjrzymy się temu głębiej, zobaczymy nie problem wychowawczy, a regulacyjny. Dziecko nie jest „niegrzeczne”. Dziecko jest przeciążone. Największym wyzwaniem naszych czasów nie jest więc sama technologia, lecz brak kompetencji, które pozwalają poradzić sobie z intensywnością współczesnego świata. Tą kompetencją jest samoregulacja.

Czym naprawdę jest samoregulacja?

Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i obniżania poziomu pobudzenia w ciele – zanim jeszcze nazwiemy je emocją. Dotyczy całego układu nerwowego: napięcia, zmęczenia, ekscytacji czy nadmiaru bodźców – oraz umiejętności powrotu do równowagi.

Warto odróżnić ją od samokontroli.

Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji, a samoregulacja na obniżeniu napięcia, które tę reakcję wywołuje.

Bez regulacji kontrola jest krótkotrwała lub niedostępna. Dopiero gdy napięcie spada, pojawia się przestrzeń na refleksję i świadomy wybór.

Samokontrola nie jest więc punktem wyjścia – jest efektem samoregulacji.

W podejściu somatycznym podkreśla się, że emocje zaczynają się w ciele, nie w myślach. Złość to napięcie i szybki oddech,

frustracja – ścisk w brzuchu.

Samo nazwanie emocji nie wystarczy, jeśli ciało pozostaje pobudzone.

Regulacja to także coś więcej niż wyciszenie. To zwiększanie „pojemności” organizmu na doświadczanie pobudzenia – tak, by dziecko mogło pomieścić emocje i intensywność świata (także cyfrowego) bez utraty równowagi.

Gdy tej pojemności brakuje, pojawiają się wybuchy i rozdrażnienie – szczególnie po ekranach.

Problemem nie jest więc emocja, lecz przeciążony układ nerwowy.

Self-Reg – od zrozumienia do działania

Jak wspierać samoregulację w praktyce? Pomaga w tym podejście Self-Reg dr. Stuarta Shankera, które zamiast „technik uspokajania” proponuje zmianę perspektywy i konkretne kroki. Pierwszy to zatrzymanie oceny: zamiast „dlaczego się tak zachowuje?”, pytamy „co przeciąża jego układ nerwowy?”. To zmienia wszystko – widzimy stres zamiast złej woli. Drugi krok to rozpoznanie źródeł przeciążenia: biologicznych (np. hałas, brak snu, ekrany), emocjonalnych, poznawczych, społecznych i prospołecznych. Bez tego łatwo walczyć z objawem zamiast z przyczyną. Trzeci – redukcja napięcia. Najpierw regulujemy ciało (oddech, ruch, zmiana tem-



Wakacyjny odpoczynek z pupilem

Jak dobrze przygotować się do urlopu?



Marzena Ignaczak
dyrektorka ds. kontaktów
zewnętrznych w Mars Polska

Wakacje to dla wielu z nas czas odpoczynku, podróży i częstszego przebywania na świeżym powietrzu. Coraz częściej chcemy dzielić te chwile z naszymi czworonożnymi towarzyszami, którzy są ważnymi członkami rodziny. Należy jednak pamiętać, że udany urlop to taki, który uwzględnia potrzeby wszystkich jego uczestników – także zwierząt. Zanim zaplanujemy wspólny wyjazd, warto zastanowić się, co będzie najlepszym rozwiązaniem dla naszego pupila. Dla jednych zwierząt podróż i nowe miejsca będą ekscytującą przygodą, inne znacznie lepiej odnajdą się w dobrze znanym otoczeniu pod opieką zaufanej osoby. Jak przygotować się do wakacji, aby były bezpieczne i komfortowe zarówno dla opiekuna, jak i jego pupila? Podpowiadamy.

Wakacyjny wyjazd to wspaniała okazja, by wzmocnić wyjątkową więź łączącą człowieka z czworonożnym przyjacielem. Wspólne spacery na łonie natury, więcej czasu na wspólną zabawę i odpoczynek z pupilem. Wszystko to sprawia, że urlop spędzony w towarzystwie zwierzęcia może być niezapomnianym przeżyciem. Aby wyjazd był udany, warto odpowiednio go zaplanować, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby psa lub kota. Nie każde zwierzę równie dobrze odnajduje się w podróży, dlatego odpowiedzialny opiekun zawsze stawia dobrostan swojego podopiecznego na pierwszym miejscu.

Czy zabierać pupila na urlop? Indywidualne potrzeby mają znaczenie

Psy i koty mają zupełnie inne potrzeby, dlatego decyzja o wspólnym wyjeździe powinna być indywidualna. Psy zazwyczaj bardzo silnie przywiązują się do swoich opiekunów i dobrze odnajdują się w nowych miejscach. Dla wielu z nich wycieczki, dłu-

gie spaceru i poznawanie nieznanych dotąd terenów to ekscytująca przygoda. Jeśli nasz pies jest zdrowy i dobrze znosi jazdę samochodem, wspólny urlop będzie strzałem w dziesiątkę. Koty reagują zupełnie inaczej. Są zwierzętami terytorialnymi i najlepiej czują się w znanym sobie środowisku. Podróż, nowe zapachy i hałas mogą wywołać u nich silny stres. Dlatego w większości przypadków znacznie lepszym rozwiązaniem będzie pozostawienie kota w domu pod opieką zaufanej osoby.

Kot zostaje w domu – jak przygotować opiekę?

Jeśli decydujemy się zostawić zwierzę pod czyjąś opieką, wybór odpowiedniej osoby ma ogromne znaczenie. Najlepiej, aby był to ktoś, kogo pupil już zna i akceptuje – niezależnie od tego, czy będzie to członek rodziny, przyjaciel czy profesjonalny petsitter. Dzięki temu łatwiej poradzi sobie z naszą nieobecnością. Ważne, by osoba ta dysponowała czasem i mogła poświęcić pupilowi należyta uwagę. Przed wyjazdem warto

przekazać mu szczegółowe informacje dotyczące codziennej rutyny pupila – godzin karmienia, ulubionych zabaw czy ewentualnych leków, które przyjmuje. Im bardziej uda się zachować stały rytm dnia, tym większe poczucie bezpieczeństwa będzie miał zwierzę. Przed wyjazdem warto przygotować odpowiedni zapas karmy i przysmaków, pozostawić ulubione legowisko, zabawki czy koc o znajomym zapachu – wszystko to pomoże poczuć się bezpiecznie i spokojnie znieść naszą nieobecność. Wspólna zabawa oraz przysmaki podawane przez tymczasowego opiekuna będą natomiast sprzyjały budowaniu wzajemnej więzi i pomogą zwierzęciu lepiej poradzić sobie z tęsknotą. Dobrze jest również zostawić numer telefonu do lekarza weterynarii oraz instrukcję postępowania na wypadek nieprzewidzianych sytuacji.

Podróż z psem – bezpieczeństwo przede wszystkim

Jeśli decydujemy się zabrać psa na wakacje, odpowiednie przygotowanie podróży ma ogromne znaczenie. Zwierzę powinno