dobra MAMA

MAMA NA ZAWSZE!

nr 4 (89) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)



CESARSKIE CIĘCIE

To nie łatwiejszy poród

TWARZ MAMY POD LUPĄ

Dlaczego wyglądamy na zmęczone i jak dbać o pielęgnację?

TĘŻYCZKA UTAJONA

Zaburzenie, które dotyka tysięcy kobiet

TEMAT NUMERU

Zwierzęta uczą nas troski

Odpowiedzialna opieka, mądre wybory i uważność na naturę

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013

Niezbędniki: Wyprawka do żłobka i przedszkola, Jesienne nowości dla Malucha, Jesienna moda dziecięca, Health and beauty, Wózki do zadań specjalnych



Spis treści

NUMER 89 /listopad 2026

22

Temat numeru

54 **Urlop jest dla wszystkich członków rodziny**
Także tych na czterech łapach.

58 **Pet trendy**
Przegląd akcesoriów i karm dla zwierząt.

60 **Jak obserwacja ptaków rozwija dziecięcą ciekawość świata?**
Wystarczy chwila, aby spacer zamienił się w odkrywanie świata przyrody.

Niezbędnik

8 **Co nowego? Jesienne otulenie!**
Inspiracje, które rozgrzewają nawet wtedy, gdy za oknem pada deszcz.

12 **Wyprawka do żłobka i do przedszkola**
Mali pomocnicy mamy i malucha, którzy ułatwiają każdy dzień.

21 **Health and Beauty**
Produkty, które wspierają codzienną pielęgnację i pomagają zadbać o siebie.

Psychologia

39 **Instynkt macierzyński**
Czy zawsze pojawia się od razu?

74 **Moje dziecko nie dokucza innym**
Ale czy będzie umiało stanąć po stronie słabszego?

Ciąża i poród

22 **Ten moment, kiedy zaczynasz wsłuchiwać się w swoje ciało**
Pierwsze sygnały ciąży – kiedy ciało zaczyna mówić ciszej, ale wyraźniej.

28 **Dlaczego warto przygotować się do karmienia piersią jeszcze w ciąży?**
Zdobądź wiedzę, spokój i pewność siebie przed narodzinami dziecka.

32 **Cesarskie cięcie to nie „łatwiejszy poród"**
Podpowiadamy, jak skompletować praktyczną wyprawkę dla mamy i dziecka.

36 **Tężyczka utajona**
Zaburzenie, które może dotknąć kobiety w ciąży i młode mamy.

Strefa dziecka

40 **Co na odparzenia u noworodka?**
Ochroń dziecko przed pieluszkowym zapaleniem skóry i odparzeniami.

42 **Higiena noska**
Jak robić to prawidłowo, jakie akcesoria warto mieć pod ręką i na co zwrócić uwagę?

46 **Jesienne infekcje u dzieci**
Mity na temat odporności.

50 **Co w dziecięcej modzie piszczy?**
Jesienne trendy.

Strefa mamy

18 **Twarz mamy pod lupą**
Dlaczego wyglądamy na zmęczone, nawet gdy się uśmiechamy?

26 **Komfort mamy**
Przegląd bielizny ciążowej i do karmienia

Strefa rodziców

62 **Jak urządzić pokój dziecka na lata?**
Od pierwszych zabaw do nastoletnich pasji.

66 **Innowacje w wózkach dziecięcych**
Amortyzacja, składanie i modułowość – co naprawdę zmienia codzienność rodziców?

70 **Wózki na trudne warunki atmosferyczne**
Modele, które zostały stworzone z myślą o aktywnych rodzicach i spacerach także wtedy, gdy aura nie rozpieszcza.

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.

dobra MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 4 (89) 2026

WYDAWNICTWO DOBRY DOM
35-302 Rzeszów, ul. Wrzesława Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20
www.abcdobrejmamy.pl, www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA
redakcja@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 509 395 396

REKLAMA
reklama@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 669 446 464

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:
dobrydom www.prasaonline.pl · eprasa.pl · e-kiosk.pl · e-gazety.pl · nexto.pl · publio.pl · virtualo

© *Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2026* Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (październik 2026). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

W przypadku kontaktu z redakcją informujemy, iż Administratorem danych osobowych jest Wydawnictwo Dobry Dom z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

Nakład rozpowszechniany płatny to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej dystrybucji e-wydań.
Sprzedaż ogółem to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

Gatta Care Atopic Sensitive. Specjalistyczna odzież wspierająca codzienną pielęgnację skóry osób z AZS. Stworzona we współpracy ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym. GATTA, gatta.pl



Beaba Poduszka z termoforem 2 w 1. Poduszka z wyjmowanym wkładem z nasion lnu. Stosowana na ciepło lub na zimno przynosi ulgę w codziennych dolegliwościach, zwiększając komfort i dobre samopoczucie mamy i dziecka. Kompaktowy rozmiar sprawia, że można mieć ją zawsze pod ręką. 219 zł, BEABA, beaba.pl



Miękki komplet pościeli z bawełny z wszytym wypełnieniem. W zestawie kołdra 135 × 100 cm i poduszka 60 × 40 cm. Łatwy w pielęgnacji, można prać w pralce. SENSILLO, sensillo.pl



CYBEX Snogga 2. Uniwersalny śpiworek do wózka na każdą porę roku. Lekki, kompaktowy i wyjątkowo ciepły dzięki wypełnieniu 3M Thinsulate™ z materiałów pochodzących z recyklingu. Zapewnia dziecku komfort podczas codziennych spacerów, niezależnie od pogody. CYBEX, cybex-online.com



Co nowego?

Jesienne otulenie!





Butelka Canpol babies Natural Shape™. Została zaprojektowana we współpracy z neurologopedą i wyprodukowana w Polsce. Została stworzona z myślą o dzieciach karmionych piersią – aż 85% z nich zaakceptowało butelkę już przy pierwszym użyciu, co potwierdzono w przeprowadzonym badaniu. CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Donsje Beller Hat Bunny. Urocza miękka czapka dziecięca z bawełny organicznej. Ma wywijany brzeg i uroczy haft z przodu. Elastyczna dzianina dobrze dopasowuje się do głowy i chroni uszy w chłodniejsze dni. DONSJE, sofiberi.pl



MYMINI. Miękkie i stylowe koce z wysokiej jakości bawełny, stworzone z myślą o komforcie najmłodszych. Dostępne w pięknych, ponadczasowych wzorach. Posiadają certyfikat OEKO-TEX® STANDARD 100, potwierdzający bezpieczeństwo materiałów. MYMINI, mymini.pl

Baldachim Blink Camel. Wykonany z muślinu bawełnianego z kolekcji Blink to wyjątkowa dekoracja pokoju dziecięcego. Montowany do haczyka sufitowego (brak w zestawie) delikatnie ogranicza przestrzeń nad łóżeczkiem, zapewniając dziecku komfort i poczucie bezpieczeństwa. 299 zł, MUZPONY, muzpony.com



Chusta/apaszka/szaliczek. Miło otuli na chłodniejsze dni. Idealny stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów). Może służyć również jako zwykły śliniaczek. Od zewnątrz i wewnątrz miękka 100% bawełna. Ok. 10,95 zł, SIMED, simed.pl

48 dwustronne markery akrylowe. 96 kolorów i mnóstwo kreatywnych możliwości. Maluj na papierze, drewnie, szkle i kamieniach. Twórz, dekoruj i baw się kolorami. MALUJ TO, malujto.pl





Zakręcony Sorter SortAgain. Zabawka sensoryczno-aktywizująca dla maluchów. Kręć, naciskaj i przesuwaj, by mieszać kolorowe kuleczki, aby potem jest posortować. Wspiera małą motorykę, logiczne myślenie i koncentrację. 99 zł, FAT BRAIN TOY, fajneklocki.pl

Wyprawka

do żłobka i do przedszkola

Wyprawka do żłobka to coś więcej niż komplet ubranek i akcesoriów – to także mali pomocnicy mamy i malucha, którzy ułatwiają codzienne przygotowania, pomagają zadbać o komfort dziecka i sprawiają, że pierwsze dni w nowym miejscu stają się nieco łatwiejsze.



Łóżko Hermes. Rozkładane łóżko dziecięce, które po rozłożeniu oferuje dwa miejsca do spania. Dwie pojemne szuflady pomagają przechować pościel i drobiazgi, a materace są dostępne w zestawie. FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl



Kapcie barefoot Soft Sole. Wykonane są w całości z naturalnej skóry premium. Ultramiękkie i elastyczne. Szeroki przód zapewnia palcom swobodę, a anatomiczna konstrukcja wspiera naturalny rozwój stóp. Dostępne w wielu wzorach i kolorach. Polecane przez specjalistów. Od 149 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl

Kapcie do żłobka i przedszkola – równie ważne jak buty!

Dzieci spędzają w żłobku i przedszkolu często nawet 6–8 godzin dziennie. Dlatego wybór kapci jest równie ważny jak wybór butów na zewnątrz. Stopy dziecka intensywnie rosną i rozwijają się, a zbyt małe lub wąskie obuwie może ograniczać ruchomość palców i zwiększać ryzyko ich deformacji. Dobre kapcie powinny być lekkie, miękkie i elastyczne, aby nie krępowały naturalnych ruchów stóp. Szczególnie ważny jest szeroki, anatomicznie ukształtowany przód, który pozwala palcom swobodnie się rozkładać i pracować podczas chodzenia oraz utrzymywania równowagi. Warto wybierać oddychające, bezpieczne dla skóry materiały, które pomagają odprowadzać wilgoć i ograniczają przegrzewanie się stóp, oraz elastyczne podeszwy. Nie zapominajmy o samodzielności malucha – np. proste zapięcia na rzepy ułatwiają dziecku zakładanie kapci bez pomocy dorosłych. Pamiętajmy też o regularnym sprawdzaniu rozmiaru, ponieważ dziecięce stopy rosną szybciej, niż nam się wydaje!

Ekspert marki Bobux, bobuxpolska.pl

Twarz mamy pod lupą

Dlaczego wyglądam na zmęczoną, nawet gdy się uśmiecham?



Amanda Majchrzak
Ekspertka specjalizująca się w pielęgnacji manualnej twarzy, Skin Care Expert Lancôme

Patrzysz w lustro i widzisz opuchnięte oczy, bardziej zaznaczone bruzdy, ziemistą cerę i twarz, która wygląda na zmęczoną bardziej niż Ty sama się czujesz? Wiele mam jest przekonanych, że to po prostu naturalna konsekwencja macierzyństwa. Tymczasem twarz często wysyła sygnały ostrzegawcze dużo wcześniej, zanim organizm zacznie głośno domagać się odpoczynku.

Co twarz próbuje nam powiedzieć?

Skóra jest jak ekran, na którym wyświetla się kondycja całego organizmu. Nieprzespane noce, przewlekły stres, niedobory składników odżywczych, odwodnienie czy przeciążenie układu limfatycznego bardzo szybko stają się widoczne.

Poranna opuchlizna pod oczami może świadczyć nie tylko o zmęczeniu. Często jest efektem zatrzymywania wody, spowolnionego przepływu limfy lub nadmiaru soli w diecie. Z kolei szara, pozbawiona blasku cera bywa sygnałem, że organizm potrzebuje więcej regeneracji.

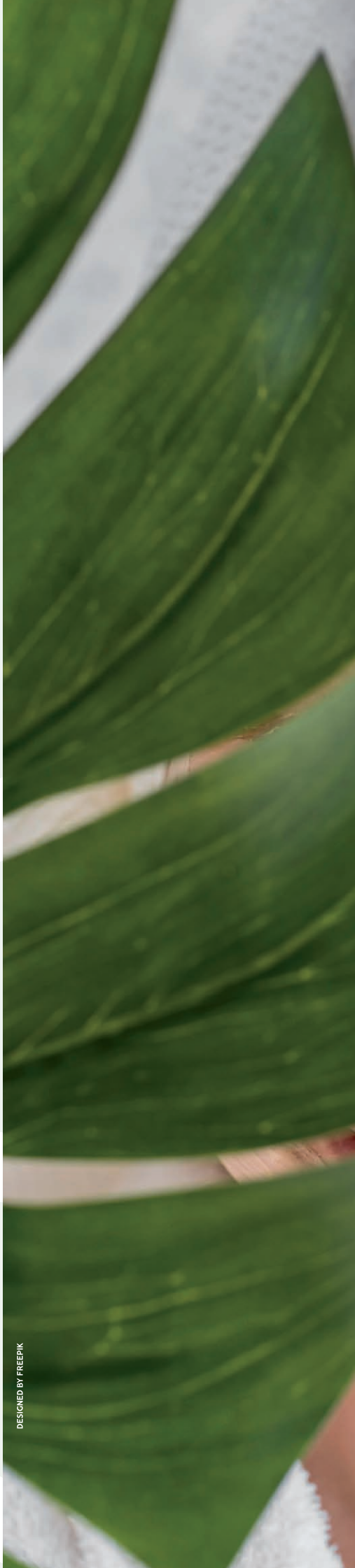
Twarz mamy opowiada historię codziennych wyzwań. Czasem mówi o zarwanej nocy, czasem o stresie, a czasem o tym, że od dawna stawiamy potrzeby wszystkich wokół ponad własne.

Dlatego współczesna pielęgnacja nie powinna być przypadkowa. Kluczowe jest świadome dobranie kosmetyków do aktualnych potrzeb skóry.

Zmarszczki ze stresu naprawdę istnieją

Większość z nas kojarzy zmarszczki wyłącznie z wiekiem. Tymczasem ogromny wpływ mają emocje. Mamy często nieświadomie zaciskają szczęki, marszczą czoło podczas koncentracji lub unoszą ramiona pod wpływem napięcia. Po miesiącach takich mikronawyków twarz zaczyna wyglądać na starszą i bardziej zmęczoną. Pojawiają się pionowe zmarszczki między brwiami, napięta linia żuchwy, a nawet bóle głowy wynikające z przeciążenia mięśni twarzy i szyi.

Coraz częściej podkreśla się, że młody wygląd twarzy nie zależy wyłącznie od skóry, ale również od kondycji mięśni, powięzi, krążenia oraz umiejętności rozluźniania napięć gromadzonych na co dzień.



DESIGNED BY FREEPIK



Niewidzialny bohater – układ limfatyczny

Układ limfatyczny odpowiada za usuwanie nadmiaru płynów i produktów przemiany materii. Kiedy działa wolniej, twarz może wydawać się cięższa, bardziej opuchnięta i mniej wyrazista. Dlatego coraz większą popularnością cieszą się masaże twarzy, szczególnie drenaż limfatyczny i masaż kobido. Regularnie wykonywane pomagają pobudzić krążenie, zmniejszyć obrzęki i przywrócić twarzy świeżość.
Masaż nie jest wyłącznie zabiegiem estetycznym. To również sposób na rozluźnienie napięć, poprawę samopoczucia i moment zatrzymania w intensywnym dniu.

Pielęgnacja i masaż – duet idealny

W świecie urody często szukamy jednego rozwiązania, które odmieni wygląd skóry. Tymczasem najlepsze efekty przynosi połączenie świadomej pielęgnacji z regularnym masażem twarzy. Współczesna pielęgnacja oferuje zaawansowane formuły i składniki aktywne wspierające nawilżenie, regenerację oraz ochronę skóry przed przedwczesnym starzeniem. Dobrze dobrane serum, krem czy maska mogą znacząco poprawić kondycję skóry, jej elastyczność i naturalny blask.
Masaż natomiast wspiera mikrokrążenie, poprawia dotlenienie tkanek i pomaga skórze lepiej wykorzystać potencjał kosmetyków. To właśnie dlatego eksperci coraz częściej mówią o synergii pielęgnacji i pracy manualnej z tkankami twarzy.

Skóra mamy ma inne potrzeby niż kilka lat temu

Wiele kobiet zauważa, że kosmetyki, które kiedyś działały idealnie, dziś nie przynoszą już tych samych efektów. To naturalne — skóra zmienia się wraz z nami.
Wpływ na jej kondycję mają hormony, stres, sen, dieta oraz naturalne procesy starzenia, które zaczynają się znacznie wcześniej, niż pojawiają się pierwsze zmarszczki.
Dlatego współczesna pielęgnacja nie powinna być przypadkowa. Kluczowe jest świadome dobranie kosmetyków do aktualnych potrzeb skóry.
Szczególnie ważne są składniki wspierające barierę hydrolipidową, nawilże-



Dr Irena Eris Hybrid Face & Eye Palette. Neutralne hybrydowe kolory i miękki blask. Wielofunkcyjne formuły do oczu, ust, twarzy i ciała można stosować na sucho lub mokro.
DR IRENA ERIS
sklep.drirenaeris.com



Kelo-Cote® Solaire. 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

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
Producent: Advanced Bio-Technologies, USA.



Serum regenerujące poprawiające elastyczność skóry MY BLOOM. Poprawia jędrność i elastyczność skóry, rozświetla cerę oraz wyrównuje jej koloryt. Zmniejsza widoczność oznak zmęczenia.
62,99 zł/30 ml, MIYA COSMETICS, miyacosmetics.com



Innofer Immuno ADE. Kompleksowy suplement diety w formie zawiesiny dla dzieci 3+ oraz dorosłych, zawierający żelazo elementarne o wysokiej biodostępności oraz witaminy A, D, E, wzmacniające odporność.
CHIESI Poland sp. z o.o., poradniksmartzdrowie.pl

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Health & Beauty

Zdrowie, pielęgnacja i dobre samopoczucie

Codzienność rodzica potrafi być pełna wyzwań, dlatego warto znaleźć w niej miejsce na troskę o zdrowie, dobre samopoczucie i odrobinę przyjemności. W naszym przeglądzie Health & Beauty zebraliśmy produkty, które wspierają codzienną pielęgnację, pomagają zadbać o siebie i sprawiają, że nawet krótka chwila dla własnego komfortu nabiera znaczenia.



Tricho System Detoxy Peeling. Enzymatyczny peeling do skóry głowy, bogaty w enzymy z ficyny i papainy, aloes, glinkę zieloną oraz naturalne składniki, które w wyjątkowy sposób dbają o skórę głowy.
165 zł, TRICHO SYSTEM, trichosystem.pl





Ujędrniające i liftingujące serum z peptydam. To pielęgnacyjna perełka – idealna na prezent dla siebie lub bliskiej osoby.
Od 44,99 zł, TK MAXX



SANPROBI® Immuno + witamina D_3. Zawiera unikalną kompozycję trzech szczepów bakterii probiotycznych oraz witaminę D_3. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej.
SANPROBI, sanprobi.pl



OmegaMe Prenatal. Formuła łącząca kwasy DHA i EPA oraz witaminę D, opracowana z myślą o kobietach będących w okresie przygotowań do ciąży, w czasie jej trwania i podczas karmienia piersią. Kwasy omega-3 wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu, wzroku i serca, a kwas DHA odgrywa ważną rolę w rozwoju dziecka.
155 zł/60 dni, HEALTH LABS CARE, healthlabs.care/pl



Świece Hola Yeso. Powstają ręcznie z wosku kokosowego. Ich wyjątkowe kompozycje zapachowe przywołują wspomnienia, otulają wnętrza i nadają codziennym chwilom wyjątkowy charakter. To małe przyjemności zamknięte w bursztynowym szkle.
HOLA YESO, holaconceptstore.pl



Mama Powder Whisper U. Usztywniany biustonosz dla mam karmiących piersią.Usztywniany biustonosz do karmienia z koronką w stylu retro, zapięciem Quick-Click i bawełnianym wykończeniem. Komfort, funkcjonalność i kobiecy design w jednym modelu.
220,95 zł, ALLES, alles.pl

Body Silk Seamless. Biustonosz zaprojektowany z myślą o kobietach w ciąży oraz mamach karmiących. Bezszwowy, wykonany z miękkiej i jedwabistej dzianiny, świetnie podtrzymuje biust i odciąża plecy. W bogatej gamie kolorystycznej.
209 zł, BEBEFIELD, bebefield.pl



Biustonosz do karmienia Miss Lovely 5086. Z odpinanymi, piankowymi miseczkami w odcieniu brudnego różu jest niewidoczny pod jasnymi i obcisłymi ubraniami, kryje wkładki laktacyjne i zapewnia pewne podtrzymanie biustu oraz wygodne karmienie. Rozmiary: 75-95 B-G
ANITA, anita.com

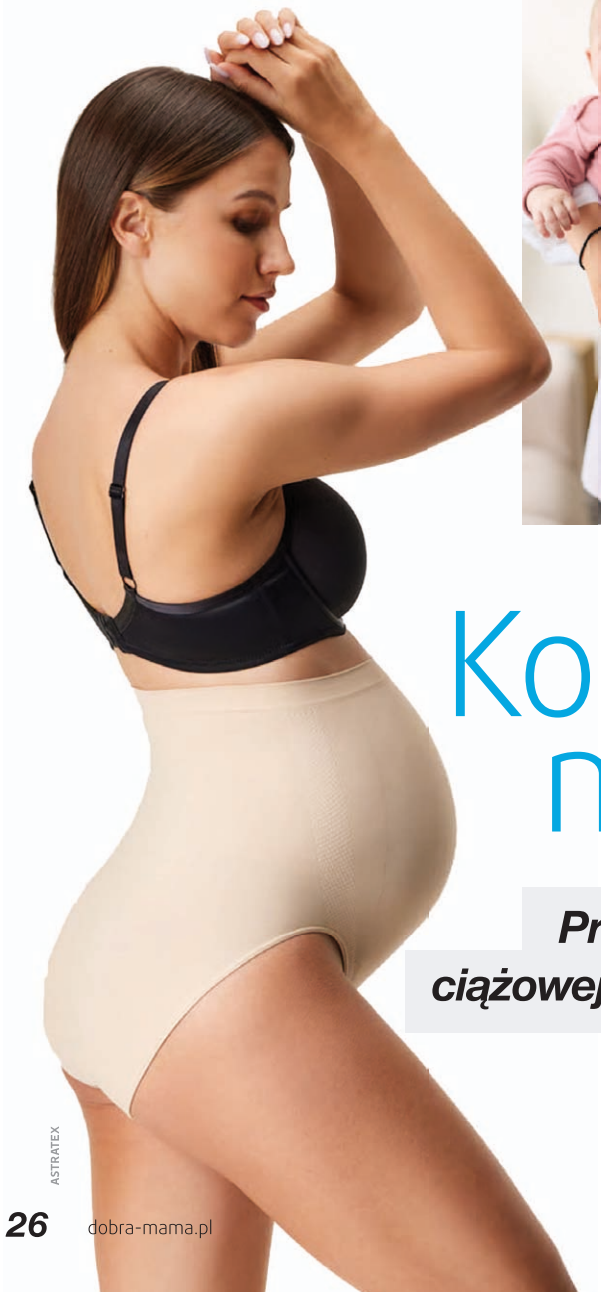




Biustonosz nieusztywniany do karmienia Vivace – beżowy, kod: 25181B. Komfort i kobiecy wygląd na co dzień. Miękki biustonosz zapewnia piersiom komfortowe podtrzymanie, a odpinane miseczki ułatwiają karmienie maluszka.
ASTRATEX, astratex.pl



Biustonosz do karmienia Spacer 3D Elegant Charm – kod: Spacer13283Mama. Komfortowy biustonosz do karmienia z wyjątkowo przewiewnymi miseczkami Spacer 3D. Miseczki można łatwo rozpiąć jedną ręką, co ułatwia karmienie. Całość dopełnia delikatna, elegancka koronka.
ASTRATEX, astratex.pl



Komfort mamy

Przegląd bielizny ciążowej i do karmienia

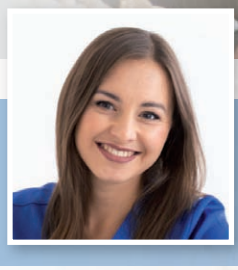


Muślinowa tunika Mother Nature. Tunika na czas ciąży i do karmienia piersią uszyta z 100% bawełnianej tkaniny organicznej GOTS. Oversizowy krój, który pomieści ciążowy brzuszek i ukryte w dekolcie napy ułatwiające wygodne karmienie piersią.
219 zł, MILK & LOVE, milkandlove.pl

ASTRATEX

Dlaczego warto

przygotować się do karmienia piersią jeszcze w ciąży?



Dominika Suchodolska
Magister położnictwa, edukatorka ds. laktacji, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa neonatologicznego, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, autorka książki „Świadome karmienie". noworodkowelove.pl

„Karmienie piersią jest naturalne. Moje ciało będzie wiedziało, co robić". To przekonanie towarzyszy wielu przyszłym mamom. I rzeczywiście – kobiecy organizm już w czasie ciąży przechodzi szereg fizjologicznych zmian, które przygotowują piersi do produkcji mleka i rozpoczęcia laktacji.

Warto jednak pamiętać, że „naturalne" nie zawsze oznacza „łatwe" ani „intuicyjne"

Laktacja jest procesem fizjologicznym, ale samo karmienie piersią jest również umiejętnością, której mama i dziecko uczą się wspólnie. Znaczenie mają m.in. prawidłowe przystawianie dziecka do piersi, rozpoznawanie jego sygnałów głodu, efektywne ssanie oraz odpowiednio częste opróżnianie piersi. Wiedza zdobyta jeszcze w ciąży może sprawić, że pierwsze dni po porodzie będą bardziej przewidywalne i pozwolą mamie spokojniej reagować na pojawiające się trudności. W swojej pracy jako położna od lat obserwuję kobiety zarówno w okresie przygotowania do porodu, jak i w pierwszych dniach macierzyństwa. Widzę, jak dużą różnicę może zrobić wcześniejsze, spokojne zapoznanie się z podstawami laktacji. Kobieta, która jeszcze przed porodem wie, czego może się spodziewać, ma szansę wejść w ten etap z większym poczuciem przygotowania i mniejszym lękiem przed tym, co nowe. Z kolei mama, która dopiero po narodzinach dziecka zaczyna poznawać podstawy karmienia piersią, może mieć poczucie, że musi nauczyć się wszystkiego jednocześnie – obserwować dziecko, prawidłowo je przystawiać, oceniać skuteczność karmienia i jednocześnie odnaleźć się w nowej roli. Dlatego przygotowanie do karmienia piersią warto rozpocząć jeszcze w ciąży. Nie chodzi o to, aby nauczyć się wszystkiego na pamięć czy przygotować do każdej możliwej sytuacji. Chodzi przede wszystkim o zdobycie rzetelnej wiedzy, poznanie podstaw fizjologii laktacji i świadomość, gdzie szukać profesjonalnej pomocy, jeśli pojawią się trudności. Bo jednym z najczęściej powtarzających się zdań, które słyszę od mam po porodzie, jest: „Dlaczego nikt mi wcześniej o tym nie powiedział?".

> ***Kobieta, która jeszcze przed porodem wie, czego może się spodziewać, ma szansę wejść w ten etap z większym poczuciem przygotowania.***

Najważniejsze pytania pojawiają się dopiero po porodzie

Ciąża to czas intensywnego przygotowywania się do narodzin dziecka. Przyszłe mamy kompletują wyprawkę, wybierają wózek i fotelik samochodowy, poznają kolejne etapy porodu i planują pobyt w szpitalu. Wiele z tych przygotowań jest dopracowanych w najdrobniejszych szczegółach. Kiedy jednak pytam o przygotowanie do karmienia piersią, bardzo często słyszę jedno zdanie: „Chcę karmić piersią". To ważna deklaracja, ale sama w sobie nie oznacza jeszcze przygotowania do laktacji. Konkretne pytania często pojawiają się dopiero po narodzinach dziecka: Dlaczego noworodek chce być przy piersi tak często? Czy częste karmienie oznacza, że pokarmu jest za mało? Czy ból podczas karmienia jest prawidłowy? Skąd wiadomo, że dziecko skutecznie pobiera mleko? Czy miękkie piersi świadczą o niedostatecznej ilości pokarmu? Kiedy warto odciągać mleko i czy każda mama potrzebuje laktatora? W jakich sytuacjach konieczne może być dokarmianie dziecka? Samo przekonanie „chcę karmić piersią" nie daje odpowiedzi na te pytania.



Dlatego warto zdobyć podstawową wiedzę na temat laktacji jeszcze w ciąży – zanim pojawią się emocje, zmęczenie i odpowiedzialność związana z opieką nad noworodkiem.

Laktacja nie zaczyna się w chwili pierwszego przystawienia

Warto spojrzeć na karmienie piersią jako na proces, który rozpoczyna się jeszcze w okresie ciąży. Pod wpływem zmian hormonalnych zachodzących w organizmie kobiety gruczoł piersiowy rozwija się i przygotowuje do produkcji pokarmu. Już w ciąży piersi są biologicznie przygotowywane do swojej funkcji po porodzie. Po narodzinach dziecka zmienia się sytuacja hormonalna organizmu, a szczególnego znaczenia nabiera regularne opróżnianie piersi. Mechanizm ten jest jednym z kluczowych elementów regulujących produkcję pokarmu. Dlatego tak dużą uwagę zwraca się na pierwsze godziny i doby po porodzie. Kontakt „skóra do skóry", możliwość rozpoczęcia karmienia, częste przystawianie dziecka do piersi oraz obserwowanie, czy dziecko skutecznie pobiera pokarm, są ważnymi elementami wspierania procesu ustanawiania laktacji. I właśnie tutaj ogromne znaczenie ma edukacja. Kobieta, która wie, że produkcja mleka jest w znacznym stopniu regulowana przez częstotliwość i skuteczność opróżniania piersi, może zupełnie inaczej interpretować zachowanie swojego noworodka. Dla jednej mamy częste domaganie się piersi może oznaczać: „Moje dziecko chyba się nie najada, może mam za mało pokarmu". Dla innej będzie to sygnał: „Noworodek często potrzebuje kontaktu i karmienia, a częste przystawianie jest również jednym z elementów stymulujących produkcję mleka". Ta sama sytuacja może więc zostać zinterpretowana na dwa zupełnie różne sposoby. Rzetelna wiedza nie gwarantuje, że początki karmienia zawsze będą łatwe, ale pozwala lepiej rozumieć to, co dzieje się z mamą i dzieckiem oraz szybciej rozpoznać moment, w którym potrzebna jest pomoc.

Wiedza zmienia sposób, w jaki kobieta reaguje na trudność

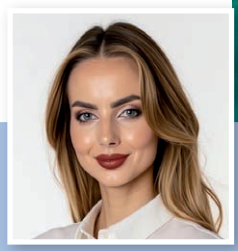
I właśnie tutaj, moim zdaniem, znajduje się największa wartość edukacji przedporodowej. Nie chodzi o to, aby przyszła mama znała na pamięć wszystkie pozycje do karmienia czy potrafiła przewidzieć każdą możliwą trudność. Najważniejsze jest, aby wiedziała, czego może się spodziewać i kiedy warto poprosić o pomoc. Początek laktacji może być wymagający. Kobieta jest zmęczona, dochodzi do siebie po porodzie, poznaje swoje dziecko, a jednocześnie często otrzymuje wiele – nie zawsze spójnych informacji. Bez podstawowej wiedzy łatwo się w tym wszystkim zagubić. Edukacja nie chroni przed trudnościami, ale może sprawić, że pojawiający się problem nie będzie automatycznie interpretowany jako dowód, że „coś robię źle" albo „nie potrafię karmić".

„Naturalne" nie znaczy „łatwe"

Karmienie piersią jest procesem fizjologicz-

Cesarskie cięcie to nie „łatwiejszy poród”

Co naprawdę dzieje się z ciałem kobiety podczas operacji?



lek. Weronika Tomaszczuk-Kłak
Lekarka w trakcie specjalizacji z ginekologii i położnictwa, pracuje również w podstawowej opiece zdrowotnej. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, a prywatnie – mama dwóch chłopców



„Najważniejsze, że dziecko jest zdrowe”. To zdanie słyszy wiele kobiet po cesarskim cięciu. I oczywiście - zdrowie dziecka jest najważniejsze. Ale za tym jednym zdaniem kryje się historia operacji, bólu, lęku, ograniczonej sprawności i rekonwalescencji, o których wciąż mówi się zbyt mało.

Jako lekarka w trakcie specjalizacji z ginekologii i położnictwa, a jednocześnie mama, wiem, jak łatwo patrzeć na cesarskie cięcie wyłącznie przez pryzmat jego efektu: dziecko jest już na świecie, więc „wszystko poszło dobrze”. Tymczasem cesarskie cięcie jest dużą operacją jamy brzusznej. Współczesna medycyna pozwala wykonywać je szybko i bezpiecznie, ale organizm kobiety nie traktuje go jak prostszego sposobu na urodzenie dziecka.

Zanim zacznie się operacja, może pojawić się lęk

Dla wielu kobiet najbardziej intensywnym momentem wcale nie jest samo nacięcie skóry. To chwila, kiedy leżą na stole operacyjnym, otoczone aparaturą i personelem, wiedząc, że za moment ich dziecko przyjdzie na świat. Może pojawić się przyspieszone bicie serca, napięcie, płacz, czy poczucie utraty kontroli. To zupełnie naturalna reakcja organizmu na stres. Cesarskie cięcie najczęściej wykonuje się w znieczuleniu regionalnym – podpajęczynówkowym lub zewnątrzoponowym. Kobieta pozostaje przytomna. Dolna połowa ciała zostaje znieczulona, ale świadomość pozostaje zachowana. I wtedy mogą pojawić się odczucia, o których wiele kobiet nie jest wcześniej uprzedzanych.

Cesarskie cięcie najczęściej wykonuje się w znieczuleniu regionalnym - podpajęczynówkowym lub zewnątrzoponowym.

„Trzęsły mi się nogi. Czy coś było nie tak?”

Drżenie całego ciała lub nóg podczas cesarskiego cięcia jest stosunkowo częstym zjawiskiem. Może być związane zarówno ze stresem i reakcją organizmu, jak i działaniem znieczulenia oraz zmianami temperatury. Kobieta może również czuć, że nogi są bardzo ciężkie, zupełnie obce, zdrętwiałe albo niemożliwe do poruszenia. To efekt blokady przewodzenia impulsów nerwowych przez znieczulenie. Mogą pojawić się również nudności, czasem nawet wymioty. Jedną z przyczyn może być spadek ciśnienia tętniczego po znieczuleniu, dlatego podczas operacji ciśnienie jest regularnie monitorowane. I jest jeszcze jedno charakterystyczne odczucie: ciągnięcie, nacisk, pociąganie, ucisk. Pacjentka może wręcz powiedzieć: „Czuję, że coś się dzieje”. Tak, może czuć dotyk i manipulację w obrębie jamy brzusznej. Nie powinna natomiast czuć bólu. To bardzo ważne rozróżnienie. Znieczulenie nie sprawia, że ciało przestaje odbierać wszystkie bodźce. Wyłącza przede wszystkim przewodzenie bodźców bólowych, podczas gdy odczuwanie ucisku czy pociągania może pozostać.

A potem przychodzi ten moment

Po rozpoczęciu zabiegu lekarz przechodzi przez kolejne warstwy tkanek: skórę, tkankę podskórną, powięź, mięśnie proste brzucha, otrzewną, aby dostać się do macicy. Technika może się różnić w zależności od sytuacji klinicznej i wcześniejszych operacji. Następnie wykonywane jest nacięcie macicy, najczęściej w jej dolnym odcinku. Jeśli błony płodowe nie pękły wcześniej, zostają otwarte podczas zabiegu, aby umożliwić wydobycie dziecka.
I nagle – po kilku minutach – dziecko jest



na świecie. Dla rodziców to często najbardziej emocjonalny moment całego zabiegu. Dla zespołu operacyjnego praca jednak trwa dalej. Trzeba urodzić łożysko, ocenić macicę, zabezpieczyć krwawienie i zamknąć kolejne warstwy tkanek. Macica zaczyna się obkurczać, a jej mięsień pomaga fizjologicznie ograniczać utratę krwi. Dlatego narodziny dziecka nie oznaczają końca operacji.

„Dlaczego tak bardzo chce mi się pić?"

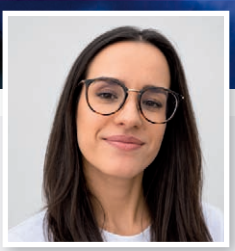
Po cesarskim cięciu wiele kobiet doświadcza silnego pragnienia. Może ono wynikać m.in. z ograniczenia przyjmowania płynów przed zabiegiem, utraty płynów, wysiłku organizmu, działania leków i warunków panujących na sali operacyjnej. Może również pojawić się suchość w ustach, osłabienie, uczucie zimna lub drżenia. To dlatego pierwsze godziny po operacji nie powinny być postrzegane jako moment, w którym kobieta ma po prostu „cieszyć się dzieckiem". Jej organizm właśnie zakończył poważną operację i intensywnie wraca do równowagi.

Pierwsze wstanie z łóżka

Kiedy znieczulenie zaczyna ustępować, stopniowo i często nierównomiernie wraca czucie w nogach. Pojawia się możliwość poruszania stopami, kolanami, a następnie pionizacji. I właśnie wtedy wiele kobiet po raz pierwszy naprawdę odczuwa, że przeszły operację. Wstanie może być trudne. Rana ciągnie, brzuch jest obolały, pojawia się osłabienie, a każdy ruch wymaga zaangażowania mięśni brzucha. Mimo to wczesne uruchamianie jest bardzo ważnym elementem rekonwalescencji. Pomaga ograniczać ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych, wspiera pracę przewodu pokarmowego i stopniowy powrót do sprawności.

A co z pęcherzem?

Po znieczuleniu i podczas operacji często stosuje się cewnik do pęcherza moczowego. Po jego usunięciu kobieta musi ponownie rozpocząć samodzielne oddawanie moczu. Pierwsze oddanie moczu może być stresujące. Może pojawić się pieczenie, parcie albo trudność z rozpoznaniem prawidłowego wypełnienia pęcherza. Właśnie dlatego personel obserwuje, czy mikcja po zabiegu przebiega prawidłowo. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ zatrzymanie moczu po porodzie i operacji wymaga oceny i odpowiedniego postępowania.



Magdalena Gagatek
Product Manager Silesian Pharma, silesianpharma.pl

Pielęgnacja blizny po cesarskim cięciu

Cesarskie cięcie to nie tylko narodziny dziecka, ale również czas regeneracji organizmu i troski o siebie. Ważnym elementem rekonwalescencji jest odpowiednia pielęgnacja blizny, która pomaga zadbać o jej wygląd i komfort skóry. Po całkowitym zagojeniu rany i zgodnie z zaleceniami lekarza można rozważyć stosowanie żelu silikonowego. Tworzy on na powierzchni blizny ochronną warstwę, pomagając utrzymać odpowiednie nawilżenie i wspierając poprawę jej wyglądu. Lekka konsystencja żelu, łatwość aplikacji i szybkie wysychanie mogą sprawić, że codzienna pielęgnacja będzie wygodna i łatwa do włączenia w rutynę młodej mamy. Warto pamiętać, że regularność i cierpliwość mają znaczenie, ponieważ proces dojrzewania blizny trwa wiele miesięcy.

Higiena noska



Zestaw do pielęgnacji dziecka SCH401/00. Kompaktowy zestaw zawiera aspirator do nosa z miękką końcówką, nakładkę na palec do czyszczenia zębów, a także zestawy do pielęgnacji paznokci i włosów.
129 zł, PHILIPS AVENT, philips.pl



Beaba Oczyszczacz powietrza Zen Clear. Dba o jakość powietrza w pokoju malucha. Filtr HEPA i węglowy usuwają 99,97% zanieczyszczeń. Wydajność 150 m^3/h pozwala na całkowite przefiltrowanie powietrza w 18-metrowym pokoju co 20 minut.
599 zł, BEABA, beaba.pl



Miteless. Innowacyjne urządzenie ultradźwiękowe, które pomaga zmniejszać liczbę roztoczy kurzu domowego, ograniczając kontakt z alergenami i wspierając komfort oddychania. Bez chemii, bezzapachowe i łatwe w użyciu. Idealne do sypialni i pokoju dziecka szczególnie w okresie jesienno-zimowym.
249 zł, MITELESS, miteless.pl

Mały nosek potrafi przysporzyć rodzicom całkiem sporo trosk – szczególnie wtedy, gdy pojawia się katar, suche powietrze czy sezon infekcyjny. Tymczasem regularna i delikatna higiena nosa może być prostym elementem codziennej pielęgnacji malucha. Jak robić to prawidłowo, jakie akcesoria warto mieć pod ręką i na co zwrócić uwagę, wybierając preparaty do noska? Przyglądamy się rozwiązaniom, które mogą pomóc zadbać o komfort najmłodszych.





Stop Hemo tampony. Sterylne tampony z alginianu wapnia do szybkiego tamowania krwawień. W kontakcie z krwią żelują, uwalniając jony wapnia wspierające krzepnięcie i gojenie. Naturalne, bezpieczne i łatwe w użyciu dla wszystkich. Idealne przy krwawieniach z nosa, w jamie ustnej oraz w miejscach trudno dostępnych. Dla dzieci w każdym wieku i dorosłych.
29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl



Sinus Rinse Pediatric Kit. Zestaw do płukania nosa i zatok dla dzieci od 2. roku życia. Pomaga delikatnie usuwać zalegającą wydzielinę, alergeny i zanieczyszczenia, wspierając codzienną higienę nosa oraz swobodne oddychanie. Zawiera miękką butelkę o pojemności 120 ml i 60 saszetek z roztworem. Łatwy w użyciu, pomocny podczas kataru, infekcji i alergii.
65 zł, NEILMED, nosizatoki.pl

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



Nivea Baby Chusteczki 99% Pure Water. Oczyszczają i pielęgnują Stworzone z myślą o najmłodszych. Delikatnie oczyszczają, pielęgnują i chronią skórę dziecka już od 1. dnia życia. Zawierają naturalny ekstrakt z migdałów i są w 100% roślinne.
35,99 zł, NIVEA, nivea.pl

Higiena noska u dzieci – dobry nawyk od najmłodszych lat

Prawidłowa higiena nosa ma duże znaczenie dla zdrowia i komfortu dziecka już od pierwszych lat życia. W nosie każdego dnia gromadzą się zanieczyszczenia, alergeny i nadmiar wydzieliny, które mogą utrudniać swobodne oddychanie. Dlatego warto od najmłodszych lat uczyć dzieci właściwej pielęgnacji nosa i zatok. Jedną z metod jest regularne płukanie nosa, które pomaga usuwać zalegającą wydzielinę i zanieczyszczenia oraz wspiera naturalne mechanizmy oczyszczania śluzówki. Jest szczególnie pomocne w okresie infekcji i nasilonych objawów alergii. Ważne jednak, aby sposób płukania był dostosowany do wieku i możliwości dziecka, a sam zabieg wykonywany delikatnie, zgodnie z zaleceniami. Regularna troska o higienę nosa może stać się prostym elementem codziennej rutyny.

Ekspert marki Nos i Zatoki, nosizatoki.pl

Urlop jest dla wszystkich członków rodziny

Także tych na czterech łapach



Agata Chmiel
Ekspertka Wakacje.pl – marki organizującej kampanię społeczną NajlePSIE wakacje, najlepsiewakacje.pl

Rodzinny urlop zwykle planujemy z wyprzedzeniem: wybieramy kierunek, sprawdzamy hotel, loty, pogodę i atrakcje dla dzieci. Jeśli w domu jest pies albo kot, do tej listy od początku powinno dojść jeszcze jedno pytanie: co w tym czasie będzie najlepsze dla niego? Nie na tydzień przed wyjazdem, gdy miejsca w hotelach dla zwierząt są już zajęte, a znajomi mają własne plany, ale już na etapie rezerwowania wakacji. Bo opieka nad zwierzakiem nie jest dodatkiem do urlopu. Jest integralną częścią jego organizacji.

Latem ten temat staje się szczególnie ważny. Według danych Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w Polsce w okresie wakacyjnym dom traci nawet o 30 proc. więcej psów i kotów niż w innych miesiącach. W każde wakacje odnajdywanych jest około 4,5 tys. zwierząt porzuconych przez właścicieli, a rzeczywista skala może być większa.

Wizja urlopu nie powinna stawiać nas przed wyborem: wyjazd albo zwierzę. Rozwiązań jest wiele, ale każde wymaga wcześniejszego planu i dopasowania go do potrzeb naszego pupila.

Po pierwsze: co będzie najlepsze dla niego?

Dzieci często reagują spontanicznie: „Zabierzmy go z nami!”. To naturalne – skoro pies czy kot jest częścią rodziny, trudno wyobrazić sobie wakacje bez niego. Warto jednak pokazać dziecku, że troska nie zawsze oznacza bycie razem za wszelką cenę. Dla jednego psa podróż i nowe miejsce będą przyjemną przygodą, dla innego długa droga, tłum i zmiana otoczenia mogą być źródłem dużego stresu. Szczególnie koty często lepiej czują się we własnym domu, wśród znanych zapachów i w swojej codziennej rutynie, niż w zupełnie nowym miejscu. To dobra okazja do rodzinnej rozmowy o odpowiedzialności. Możemy wspólnie zastanowić się, czego nasz czworonożny domownik potrzebuje, czego się boi, jak reaguje na zmiany i jaka forma opieki będzie dla niego najlepsza.

Jeśli pies lub kot ma na czas wyjazdu zamieszkać u opiekuna, warto wcześniej zorganizować kilka spotkań albo wspólny spacer.

Bliscy, petsitter czy hotel?

Jednym z rozwiązań jest pozostawienie zwierzęcia pod opieką kogoś, kogo już zna: dziadków, przyjaciół czy sąsiadów. Warto jednak pamiętać, że nawet bliska osoba powinna dobrze poznać jego zwyczaje. Czy pies boi się burzy? Czy źle reaguje na inne zwierzęta? Czy przyjmuje leki? Czy podczas spaceru są sytuacje, na które trzeba szczególnie uważać? Takie informacje mogą bardzo



ułatwić opiekę. Przed wyjazdem dobrze przygotować krótką „instrukcję obsługi" zwierzaka: pory karmienia i spacerów, informacje o lekach, jego zwyczaje, reakcje w określonych sytuacjach oraz numer do lekarza weterynarii. Jeśli pies lub kot ma na czas wyjazdu zamieszkać u opiekuna, warto wcześniej zorganizować kilka spotkań albo wspólny spacer. Im mniej rzeczy wydarzy się nagle, tym łatwiej zwierzęciu odnaleźć się w nowej sytuacji.

Jeśli wśród bliskich nie ma osoby, która może przejąć opiekę, alternatywą jest opieka petsittera lub hotel dla zwierząt. Tu także nie warto kierować się wyłącznie wolnym terminem. Dobrze wcześniej poznać opiekuna lub odwiedzić wybrane miejsce, sprawdzić warunki, zasady opieki i sposób postępowania w nagłych sytuacjach.

Petsitting nie zawsze oznacza też przeprowadzkę zwierzęcia do domu opiekuna. Petsitter może regularnie przycho-