

# Wyprawka

dla mamy i noworodka



**mama**  
klub  
[www.mamaklub.pl](http://www.mamaklub.pl)





## Małeństwo *mamy* pod najlepszą ochroną

**Vivomixx®** to kompozycja **8 szczepów bakterii probiotycznych de Simone Formulation wyselekcjonowanych** z fizjologicznej mikrobioty jelitowej, wybranych ze względu na ich aktywną współpracę w działaniu biologicznym (synergii). Ich skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w setkach publikacji naukowych z całego świata, a także przez ponad 15 lat stosowania.



1 buteleczka x 5 ml



2 buteleczki 2 x 5 ml

VIVO/ZM/08/08/2023/K

Pharmabest Sp. z o.o., Rumiana 31A, 02-956 Warszawa, tel. +48 22 404 94 10  
[www.pharmabest.pl](http://www.pharmabest.pl) | [www.vivomixx.eu](http://www.vivomixx.eu)

PHARMABEST

## NATURALNE ROZWIĄZANIE PROBLEMU NIEDOBORU ŻELAZA

**Floradix®  
z żelazem**



suplement diety



**Floradix®  
jest dostępny  
także w tabletkach  
z kwasem foliowym**

- zawiera glukonian żelaza (II) w formie płynnej, witaminę C oraz wyciągi z roślin,
- polecany w przypadku okresowego zwiększonego zapotrzebowania na żelazo, kobietom w ciąży, matkom karmiącym, osobom przemęczonym, wegetarianom,
- dzięki zawartości żelaza i witaminy C pomagają odzyskać energię i witalność, poprawia samopoczucie, wspiera odporność,
- produkt w 100% naturalny, łatwo przyswajalny, nie powoduje zaparć!

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.



[fb.com/floradixpolska](https://fb.com/floradixpolska)  
infolinia: 881 21 21 84

[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](http://www.salus-haus.com)  
 [www.naszczelarnia.pl](http://www.naszczelarnia.pl)

## Kelo-cote®

- plaster silikonowy do leczenia blizn  
w postaci żelu

Nowoczesny  
i wygodny w użyciu  
“PLASTER” silikonowy do  
wszystkich rodzajów blizn:

np. po cesarskim cięciu,

szybko i samo wysychający  
nie powoduje maceracji skóry  
nie odkleja się,  
jest estetyczny i wygodny.

**Kelo-cote to wyrób medyczny Klasy I, CE,**  
Producent: Advanced Bio-Technologies, USA.  
Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji  
używania i etykietą bądź skonsultuj się  
z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny  
może nie być odpowiedni dla Ciebie.

**Zalecane środki ostrożności:**

- nie stosować Kelo-cote®
  - na otwarte lub świeże rany
  - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu
  - na nałożone wcześniej inne leki.
- Stosować na czystą i suchą skórę.  
Tylko do użytku zewnętrznego.



pojemności:  
6g . 15g. 60g.

**Oryginalne wyroby dostępne w APTEKACH  
internetowych, lista na [www.kelo-cote.pl](http://www.kelo-cote.pl)  
INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585**

# Co przygotować w domu?

## PRZYGOTOWANIE POKOJU LUB KĄCIKA DLA DZIECKA

- Łóżeczko: najlepiej z wyjmowanymi dwoma szczebelkami - wykorzystasz je, gdy dziecko będzie starsze; może być z szufladą na dole - schowasz tam niezbędne rzeczy, np. koc, pościel
- Materac + prześcieradło z gumką oraz wkład nieprzemakalny lub ceratka - gdy dziecko uleje lub zmoczy ubranka wkład ochroni materac
- Przewijak (może być nakładany na łóżeczko lub kupiony z komodą). Powinien być stabilny. Możesz kupić też poszewkę na przewijak. Do tego celu można wykorzystać również pieluszkę flanelową, którą można zmieniać łatwo i często.
- Lampka nocna
- Komoda z szufladami na ubranka dziecięce
- Fotel lub inne miejsce dla Ciebie do karmienia



**K**upując ubranka, pościel i inne tekstylia dla dziecka wybieraj te o jasnych kolorach - barwniki mogą uczulać.

## TEKSTYLIA

- Kocyk - przyda się do spacerów albo gdy noworodka chcesz położyć na łóżku, by było mu miękko i przyjemnie. Na kocyk zawsze połóż pieluszkę tetrową lub flanelową. Możesz mieć dwa kocyki: jeden mały, drugi większy.
- Rożek - szczególnie przydatny od razu po porodzie. Najlepiej zawiązywany.
- Pieluchy tetrowe - 10-15 szt.
- Pieluchy flanelowe - 5-10 szt.
- Prześcieradło na materac - 2 szt.
- Pościel dla małego: kołderka z poszwą + poduszeczka z poszewką. Niezbędne w kolejnym etapie życia dziecka po przejściu z rożka. Najlepiej wybrać kołderkę i poduszeczkę bez pierza.
- Ręcznik z kapturkiem (100 % bawełny) - max 2 szt. Można kupić od razu w większym rozmiarze np. 100x100 cm, wówczas z powodzeniem będziesz z niego korzystać również, gdy dziecko podrośnie - do 2 lat.
- Myjki frotte (100 % bawełny) - 2 szt.

## NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### INNE AKCESORIA

- Wanienska lub wiaderko do kąpienia
- Stojak na wanienkę - nie jest konieczny, ale jeśli się na niego zdecydujesz, to zwróć uwagę, by był bardzo stabilny.
- Elektroniczna niania - świetna w przypadku osób mieszkających w domu jednorodzinym. Niezbędna na wakacje.
- Termometr elektroniczny
- Termometr do mierzenia temperatury wody w waniencie
- Aspirator do nosa (tzw. frida)
- Nożyczki z zaokrąglonymi końcówkami lub małutkie cążki
- Laktator

### KOSMETYKI I HIGIENA NOWORODKA

- Emulsja do kąpieli
- Płatki higieniczne i szpatułki do uszu (użyjesz ich do pępuszka)
- Spirytus do przemywania pępuszka (w aptece możesz kupić specjalny w sprayu) lub preparat odkażający
- Sól fizjologiczna
- Szczoteczka do włosów ze sztucznym włosiem
- Chusteczki nawilżające dla niemowląt
- Pieluszki jednorazowe (rozmiar 1 lub 2)
- Krem na odparzenia
- Krem ochronny dla niemowląt (na spacer)
- Płyn lub proszek do prania dla niemowląt
- Płyn do płukania dla niemowląt

### UBRANKA DLA NOWORODKA

Najlepiej kupić zapas na 7 dni.

- Koszulki + kaftanki, jeśli chcesz, możesz kupić body - 7 szt.
- Śpioszki - 7 szt.
- Pajacyki do spania - 3 szt.
- Skarpetki - 3 szt.
- Rękawiczki niedrapki - 2 pary
- Body z długim lub krótkim rękawkiem - pamiętaj, żeby były zakładane na tzw. kopertę (dla Twojej wygody i ubieranie będzie przebiegało szybciej) - 7 szt.
- Czapeczka bawełniana
- Czapka zawiązywana zakrywająca uszy (na spacer)
- Spodenki
- Sweterek, ew. polarek - najlepiej na suwak (wygoda + sprawność ubierania)
- Ocieplany pajacyk lub kombinezon - najlepiej z kapturkiem. Idealny na spacer. Na zime polecamy rozwiązanie z rękawkami zawiązanymi jak rękawiczki.



Ubranka powinny być wykonane z wysokiej jakości materiałów, bawełniane.

**Bepanthen® Baby**



# MIEJ PEWNOŚĆ

W REKOMENDACJI  
**Nr 1**  
POŁOŻNYCH

Sięgnij po sprawdzoną  
ochronę skóry dziecka



Od 1. dnia życia **chroni przed odparzeniami pieluszkowymi. Stosuj przy każdej zmianie pieluchy**



**Nawilża i wspomaga** naturalne procesy regeneracyjne skóry



**Prosty skład**



**Wspiera regenerację brodawek sutkowych podczas karmienia piersią**



Kosmetyk

\* Źródło: Business Point, badanie opinii położnych kategoria maści do pielęgnacji okolic okołopieluszkowych, przeprowadzone metodą CAWI na próbie n=202 położnych, styczeń 2023



**DLA MAMY NA OKRES  
POPORODOWY**

- Podpaski duże (zapytaj, czy są na wyposażeniu szpitala)
- Ręczniki papierowe do osuszania krocza
- Preparat do dezynfekcji ran
- Majtki jednorazowe z siateczki
- Szlafrok
- Koszule do karmienia - 3 szt. Mogą być też koszule zapinane od góry
- Skarpetki
- Biustonosz dla karmiących matek - 2 szt.
- Klapki pod prysznic
- Ręczniki - duże i małe
- Kosmetyki: mydło, dezodorant, szczoteczka i pasta do zębów, płyn do higieny intymnej, żel pod prysznic, szampon, krem, krem przeciw rozstępom - jeśli używałaś, suszarka, szczotka lub grzebień
- Wkładki laktacyjne
- Maść na obolałe brodawki
- Leki, które przyjmujesz (zapytaj jeszcze o to lekarza w szpitalu)
- Telefon komórkowy i ładowarka
- Książka lub czasopismo
- Chusteczki higieniczne
- Sztucze i kubek (w szpitalu otrzymasz pewnie jednorazowe)
- Woda niegazowana - 3 butelki 1,5 l
- Poduszka poporodowa lub zwykłe dmuchane dziecięce koło ratunkowe, które ułatwi siadanie i karmienie w pozycji siedzącej
- Jeśli masz lub planujesz zakup poduszki do karmienia, zabierz ją ze sobą do szpitala lub poproś kogoś z rodziny, aby dostarczył ją na oddział poporodowy
- Wygodne obuwie

**DLA DZIECKA**

- Czapeczki - 2 szt.
- Rękawiczki niedrapki - 2 szt.
- Chusteczki nawilżane dla niemowląt
- Pieluchy jednorazowe na wypadek wyczerpania przydzielonego limitu w szpitalu
- Pieluchy tetrowe - 3 szt. na wypadek ulewania
- Body i pajacyki - 3 komplety na pobyt w szpitalu, jeśli nie chcesz skorzystać ze szpitalnych
- Dodatkowo ocieplane body lub kombinezon na wyjście ze szpitala

**NOTATKI**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gdy skompletowałaś listę, pozostaje tylko ...  
wziąć głęboki oddech i odpocząć.

**Pomyślnego rozwiązania!**

# Zapraszamy Cię do naszej społeczności

Narodziny dziecka to niezwykły czas. W tych pięknych, ale wymagających dniach jesteśmy z Tobą i chcemy Cię wspierać. Od lat dzielimy się z młodymi matkami rzetelnymi i przydatnymi informacjami, przekazujemy praktyczne porady pediatrów, położnych i innych ekspertów, informujemy o ciekawych wydarzeniach, przesyłamy próbki produktów dla rodzin z dziećmi, produkty do testowania.

mama  
klub

## Dla mamy takiej jak Ty!

- e-upominek za rejestrację
- testowanie produktów
- ciekawe artykuły o ciąży i macierzyństwie
- porady ekspertów
- konkursy z nagrodami
- kupony rabatowe na zakupy

Dołącz do nas już dziś!

