



Drogie Mamy!

Gdy za oknem plucha, uzbrajamy się w cierpliwość i... zapas porad, które pomogą nam zwalczyć infekcje. Wszystko zaczyna się od diety, więc na nią zwróćmy szczególną uwagę. Pamiętajcie też o odpoczynku i odpowiedniej ilości snu – to jeden z najlepszych środków wspomagających odporność. Niezastąpiony jest też ruch na świeżym powietrzu – choć obecnie znów jest utrudniony, warto zadbać o rodzinne spacerunki ze szkrabem. Końcówka roku przypomina nam też, że można już zacząć pisać list do Świętego Mikołaja :)

Tematem obecnego numeru jest coraz powszechniejsze zjawisko sharentingu, czyli udostępniania w sieci zdjęć swoich pociech. Zawsze należy się dobrze zastanowić, zanim wrzuci się fotografię na portal społecznościowy – i wziąć pod uwagę zdanie i uczucia swojego dziecka.

17 listopada przypada Światowy Dzień Wcześnieńki – i u nas nie zabrakło tematu o tych małych wojownikach. Ekspertka z Fundacji Wcześnieńki na łamach poradnika opowiada, jak wyglądają pierwsze dni takiej kruszynki i jej rodziców. Natomiast pani Dominika, mama skrajnego wcześnieńki, w swoim artykule daje nadzieję, że nawet w takich sytuacjach można karmić dziecko piersią. Niech będzie to wsparciem dla wszystkich rodziców, którzy mierzą się z tą rzeczywistością. Dacie radę! Jak często powtarzamy – jesteście najlepszymi rodzicami dla swoich maluchów.

Redakcja "Dobrej Mamy"