

Spis treści

Dobre wieści

- 6** Nowinki ciążowe i maluszkowe, z kraju i ze świata.

Wasze historie

- 8** **Cesarka czy normalka.** Edyta opowiada o swoich dwóch różnych porodach. Który lepiej wspomina? Sprawdź!

Z brzuszkiem

- 10** **Wody życia.** Podpowiadamy, co dziecko zawdzięcza wodom płodowym.
- 12** **Na spacer.** Przyszła mama wita wiosną!
- 14** **Połamało mnie!** Wywiad z ortopedą na temat ciążowych bólów kręgosłupa.
- 16** **Geny otyłości?** Zobacz, czy nadwaga mamy w ciąży ma wpływ na wagę dziecka.
- 18** **Piątka na medal.** Zdrowe zapasy, których nie może zabraknąć w twojej kuchni.
- 20** **Uwaga, nadwaga.** O kontrolowaniu wagi w ciąży.
- 21** **Felieton młodego taty.** Szymon podpowiada, jak stanąć na wysokości zadania, gdy zostaje się tatą.
- 22** **Łap formę tak, jak lubisz.** Ściągawka: przygotowania do porodu w pigułce.



str. **10**

Wody płodowe – wszystko, co trzeba o nich wiedzieć.

str. **12**

Na spacer! Sprawdź, co robić wiosną, by zmotywować ciało i duszę.



str. **44**

Nocne przygody malucha. Sposoby regulacji rytmu dnia i nocy u niemowlaka.



str. **46**

EKO od kotycki. Dom bez chemii? To możliwe!

- 24** **Dlaczego poród boli?** Podpowiadamy!
- 26** **Masz problem? Zapytaj eksperta,** dr n. med. Bożenę Kowalską, ginekologa położnika.
- 28** **Od wiosny do wiosny.** Twój kalendarz działań i postanowień.
- 32** **Portret noworodka.** Jak wygląda maluszek po narodzinach? Co może niepokoić, a co jest normą? Tłumaczymy.
- 34** **Szczepienia przeciwko pneumokokom.** O czym porozmawiać z lekarzem?
- 36** **5 mitów na temat szczepień.** Zobacz, które opinie są kompletnie nieprawdziwe!
- 38** **Pneumokoki. Co to za bakterie?** Krótki i praktyczny przewodnik po szczepieniach.
- 40** **Kaszki do zadań specjalnych.** Podpowiadamy, które wyregulują trawienie, bardziej sycą czy są delikatne dla brzuszka.
- 42** **Przełoż na brzusek.** O zaletach kładzenia

- maluszka często inaczej niż na pleckach.
- 44** **Nocne przygody malucha.** Sposoby na spokojny i dłuższy sen niemowlaka. Naprawdę skuteczne!
- 46** **EKO od kotycki.** Podpowiemy, jak po narodzinach maluszka przedstawić rodzinę na życie bliższe naturze.

Happy end

- 48** **Nie ma głupich pytań, więc...** Jak ubierać malucha, gdy pogoda kapryśna? Jeśli rodzisz na przełomie zimy i wiosny, możesz mieć wątpliwości, jak skompletować wyprawkę. Rozwiewamy je!



FOT. FOTOLIA

* POLECAMY NASZE SERWISY: **Mama.pl** polki.pl

Adres redakcji ul. Wiejska 19,
00-480 Warszawa, tel. (22) 58 42 335
czytelniczki@bede-mama.pl

Redaktor naczelna
platformy parentingowej i projektów 360°

Aleksandra Sokalska

Redaktor prowadząca **Katarzyna Imiotek**

Projekt graficzny **Beata Walczak**

– dyrektor artystyczna grupy parentingowej

Studio graficzne i redakcja techniczna

Anna Kołacz

Sekretariat

Katarzyna Rapczyńska-Lubieńska

Druk LSC Communications Europe



EDIPRESSE
POLSKA

Wydawca: **EDIPRESSE POLSKA**
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. (22) 58 42 200, faks (22) 58 42 201

Dyrektor generalny **Alicja Modzelewska**

Członek zarządu **Izabela Bochenek-Strauss**

Członek zarządu **Ewa Redel-Bydłowska**

Dyrektor finansowy **Paweł Satkowski**

Dyrektor wydawniczy **Agnieszka Smit**

Dyrektorzy artystyczni wydawnictwa

Elżbieta Żochowska i Marek Knap

Dyrektor wydawniczy kolekcji

i projektów specjalnych

Małgorzata Franke

Dyrektor biura reklamy

Agnieszka Bieniek

Zastępca dyrektora biura reklamy

Mariola Chlebicka-Zienkiewicz

Dyrektor sprzedaży korporacyjnej

Małgorzata Perzanowska

Promocja **Joanna Sokołowska-Wiśniewska**

(dyrektor) tel. (22) 58 42 265

Agnieszka Około-Kuśak tel. (22) 58 42 241

Sara Strużyna tel. (22) 58 42 264

Multimedialna Platforma Parentingowa

Joanna Skorupska-Matejczuk

(dyrektor) tel. (22) 58 42 257,

kom. 607 144 152

Katarzyna Przybyłowska

(specjalista ds. reklamy)

tel. (22) 58 42 150, kom. 697 670 178

Elżbieta Odija (specjalista ds. reklamy)

tel. (22) 58 42 256, kom. 601 050 586

Małgorzata Ortiz (specjalista ds. reklamy)

tel. 22 58 42 303, kom. 605 650 558

Magdalena Turczyk (specjalista ds. reklamy)

tel. (22) 58 42 495, kom. 601 050 789

Anna Saskowska (koordynator techniczny)

tel. (22) 58 42 163, kom. 601 382 072

Dyrektor dystrybucji **Piotr Lech**

Dyrektor produkcji **Danuta Kamińska**