

# Spis treści

## W TYM NUMERZE

### KARTKA Z PAMIĘTNIKA

- 6** Młoda nie znaczy gorsza! Przekonuje z mocą Daria, która została mamą Lenki, kiedy miała osiemnaście lat.

### TWOJE DZIECKO ROŚNIE

- 10** To ciekawe. Cięża i poród.  
**12** Jak na drożdżach. Tak właśnie rośnie dziecko w twoim brzuchu.  
**14** Tak rodzą się zmysły. W drugiej części naszego cyklu opowieść o smaku, słuchu i wzroku.

### BĄDŹ PIĘKNA I ZDROWA

- 16** Pytania do specjalisty. Dlaczego będąc w ciąży, trzeba bezwzględnie zrezygnować z lampki wina, ale można sobie pozwolić na słabą małą czarną? Na te i inne pytania naszych czytelniczek odpowiada ginekolog-położnik.  
**18** Wszystko, co musisz wiedzieć o krwawieniu w ciąży. To objaw, którego nie możesz lekceważyć.  
**20** Zmian ciąg dalszy. Czego możesz się spodziewać w drugim trymestrze ciąży po swoim ciele? I jak sobie z tym radzić?  
**22** Co robić, gdy... Boli cię głowa? Masz katar albo kaszel? Podpowiadamy, po które leki możesz sięgnąć, zanim dotrzesz do lekarza.  
**24** Cała jesteś piękna. Podaruj sobie porcję przyjemności i zadbaj o siebie. Zwłaszcza w ciąży i szczególnie na wiosnę. Podpowiemy ci, jak to zrobić, by nie zaszkodzić sobie i dziecku.

## s. 24

Zadbaj o siebie na wiosnę. Podpowiadamy, w jaki sposób.



### KUCHNIA DLA DWOJGA

- 26** Rady na każdy trymestr. Co powinna jeść przyszła mama, a czego musi się wystrzegać na kolejnych etapach ciąży, by przebiegała ona bez problemów, a dziecko i mama byli zdrowi.

### PRZED PORODEM

- 30** Miarowo, głęboko, spokojnie, czyli lekcja oddychania. To najtańsza i bardzo

skuteczna metoda łagodzenia bólu w ciąży i podczas porodu.

### PORÓD

- 32** Wierzyć czy nie wierzyć? Prawdy i mity dotyczące porodu.

### POWRÓT DO FORMY

- 34** Postaw na postawę. Oczywiście właściwą! Dzięki temu unikniesz bólów kręgosłupa po porodzie podczas opieki nad dzieckiem.

### WITAJ NA ŚWIECIE

- 36** Nowinki noworodkowe.  
**38** Jak oswoić świat? Nowo narodzonemu małemu człowiekowi wydaje się on bardzo obcy i nieprzyjazny. Co możesz zrobić, by to zmienić?

### SZKOŁA DLA RODZICÓW

- 40** Idziemy na spacer. Dokąd? Na jak długo? Odpowiadamy na najczęstsze pytania młodych rodziców.  
**42** Butelkowe przykazanania. To, o czym nie może zapomnieć mama, która karmi swoje niemowlę sztucznie.  
**44** Nie zawsze jak aksamit. Dowiedz się, co lubi pupa noworodka.  
**46** Wyprawka: poradnik zakupowy. Jak kupować z głową?  
**48** Chcę ci powiedzieć, że... Naucz się rozróżniać płacz noworodka. Z nami to nie takie trudne!

## s. 30

Trening oddychania: w ciąży i podczas porodu.



FOT.: IZA ZBOROWSKA  
MAKIJAZ I STYLIZACJA:  
DARIA GOSK

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

Redaktor naczelna Magda Klimkowska  
Redaktor prowadząca Dorota Kornacka  
Projekt graficzny Beata Walczak  
– dyrektor artystyczny grupy parentingowej  
Studio graficzne Grażyna Łuszczczyńska  
Fotoedytor Aneta Muszyńska  
Sekretariat Agnieszka Szumigaj  
Redakcja techniczna Renata Stańczyk  
Druk RR Donnelley Europe Sp. z o.o.

EDIPRESSE  
POLSKA

Wydawca: EDIPRESSE POLSKA  
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
tel. (22) 584 22 00, faks (22) 58 42 201  
Prezes wydawnictwa Zbigniew Napierata

Dyrektor zarządzający  
Alicja Madzelewska  
Z-ca dyrektora zarządzającego  
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  
Z-ca dyrektora biura reklamy  
Mariola Chlebicka-Zienkiewicz  
Dyrektor sprzedaży korporacyjnej  
Małgorzata Perzanowska  
Promocja Joanna Sokotowska (dyrektor)  
Agnieszka Okoto-Kutak, tel. (22) 58 42 241  
Sara Strużyńska, tel. (22) 58 42 264

Multimedialna Platforma Parentingowa  
Krystyna Kurmanowska (dyrektor biura reklamy)  
tel. (22) 58 42 262, kom. 603 068 434  
Joanna Skorupska-Matejczuk  
(zastępca dyrektora biura reklamy)  
tel. (22) 58 42 257, kom. 607 144 152  
Iwona Chmielewska-Borkowska (menedżer  
ds. reklamy), tel. (22) 58 42 303, kom. 605 650 558  
Elżbieta Odija (menedżer ds. reklamy)  
tel. (22) 58 42 256, kom. 601 050 586  
Magdalena Turczyk (specjalista ds. reklamy)  
tel. (22) 58 42 495, kom. 601 050 789  
Katarzyna Przybyłowska (specjalista ds. reklamy)  
tel. (22) 58 42 150, kom. 697 670 178  
Anna Saskowska (koordynator techniczny)  
tel. (22) 58 42 163, kom. 601 382 072  
Dyrektor dystrybucji Piotr Lech  
Dyrektor produkcji Danuta Kamińska

babyonline.pl

polki.pl