

Spis treści

W TYM NUMERZE

KARTKA Z PAMIĘTNIAKI

- 6** Marysia, mama Madzi, Julci i Filipa opowiada, jak to jest urodzić i wychowywać trojczki.

TWOJE DZIECKO ROŚNIE

- 8** To ciekawe. Nowinki ciążyowe.
10 Co słysać u malucha? Wyjaśniamy, co nam mówi badanie USG o dziecku i organizmie mamy.

BĄDŹ PIĘKNA I ZDROWA

- 12** Pytania do ginekologa: dr Bożena

s. 38

Pieluszki wielorazowe: śliczne i ekologiczne



- 14** Żona podmieniona – jak zmienia się charakter i nastroje przyszłej mamy w kolejnych trymestrach ciąży.
- 16** Ciśnienie w górę – wszystko, co należy wiedzieć o nadciśnieniu w ciąży.
- 18** Kleopatra przy nadziei – zobacz, jak prawidłowo dbać o higienę, kiedy spodziewasz się dziecka.
- 20** Z brzuszkiem i... atopią – ciążowa pielęgnacja skóry z AZS.
- 22** Będę karmić piersią! Podpowiadamy, jak się przygotować i co trzeba wiedzieć o przystawianiu malucha.

KUCHNIA DLA DWOJGA

- 24** Skąd wziąć kwas foliowy? Jest niezbędny dla rozwijającego się płodu. Poznaj jego najlepsze źródła.

PORÓD

- 28** Zgrany duet – zobacz, jak ważna podczas porodu jest współpraca

między mamą a dzieckiem i... spróbuj wprowadzić ją w życie.

POWRÓT DO FORMY

- 30** Kosmetyki ratujące życie młodej mamy. Twój niezbędnik!

WITAJ NA ŚWIECIE

- 32** To ciekawe. Nowinki noworodkowe.
34 Dziecko dla początkujących – cudownie praktyczny poradnik opieki nad noworodkiem :-)

SZKOŁA DLA RODZICÓW

- 36** Gorączkowe działania – sprawdź, kiedy i jak obniżyć wysoką temperaturę u niemowlęcia.
38 Ekoprzewijanie. Wszystko, co ważne, o pieluszkach wielorazowych.
40 5 zasad dobrej pielęgnacji – delikatna skóra dziecka jej wymaga!
42 Aktywni na start – o dobroczynnym działaniu spacerów i świeżego powietrza. Dla całej rodziny!
44 Nadwrażliwiec – słowo o opiece nad wyjątkowo wymagającym maluszkiem.
46 Kąpiel też... uczy! Zobacz, czego...
48 Pierwsza zabawka – co pokocha twój niemowlak?

s. 42

Na sportowo z niemowlakiem? Oczywiście, to proste i... jakie przyjemne!



MAGAZYN INTERAKTYWNY



Oznaczyliśmy materiały, w których znajdziesz dodatkowe treści multimedialne



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 Katarzyna Imiołek
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) 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 Sokółowska (dyrektor)
Agnieszka Okoto-Kułać, tel. (22) 58 42 241
Sara Strużyńska, 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

babyonline.pl

polki.pl