

Spis treści

W TYM NUMERZE

s. 48

Aksesorja, które ułatwią wam przetrwanie upałów.



s. 20

Sprawdź, jak w ciąży także wyglądać seksownie i kobieco.



naprawdę ważne, gdy się szuka towarzyszy na czas porodu.

PORÓD

28 Pozycje rodzenia. Wypróbuj wszystkie, by znaleźć tę, która ułatwi ci poród.

POWRÓT DO FORMY

30 Żywią i (pięknie) wyglądają, czyli wszystko, co warto wiedzieć o pielęgnacji piersi podczas okresu karmienia piersią.

WITAJ NA ŚWIECIE

32 Nowinki noworodkowe.

34 Po drugiej stronie brzucha. Jak czuje się i funkcjonuje noworodek.

SZKOŁA DLA RODZICÓW

36 Najlepszy posag? Karmienie piersią! Czyli odpowiedzi na najczęstsze pytania debiutujących mam-karmicielek.

38 Pielęgnacja wcześniaczka – zobacz, czym się różni dbanie o skórę maluszka urodzonego przed terminem od pielęgnacji jego rówieśników.

40 Zmiana pieluszki – instruktaż krok po kroku.

42 Pytania o rozszerzanie diety – poznaj najnowsze zalecenia!

44 Pierwszy plac zabaw – wybieramy matę edukacyjną dla niemowlęcia.

46 Co słychać? Rozwój słuchu noworodka i niemowlaka.

48 Lato małych ludzi. Podpowiadamy, co zrobić, by upały nie dały się maluszkowi za bardzo we znaki.

KARTKA Z PAMIĘTNIKA

6 Kłopoty z tarczycą – historia Eweliny, której problemy z hormonami spowodowały przedwczesny poród synka.

TWOJE DZIECKO ROŚNIE

8 To ciekawe. Ciąża i poród.

10 Czy wiesz, co lubi maluszek w twoim brzuchu, a co mu przeszkadza? Sprawdź!

BĄDŹ PIĘKNA I ZDROWA

12 Pytania specjalisty. Lekarz wyjaśnia m.in., po czym poznać, że odchodzą wody płodowe i jak lekarz ocenia dojrzałość łożyska.

14 Seks z brzuskiem. Najlepsze pozycje do uprawiania miłości w różnych trymestrach ciąży.

16 Krwawienie może się zdarzyć. Podpowiadamy, kiedy jest rzeczywiście powodem do niepokoju.

18 Prawo serii: najlepsze linie kosmetyczne do pielęgnacji twarzy i ciała dla przyszłych mam.

20 Stylowo z brzuszkiem. Profesjonalne rady, jak się nosić w każdym z trymestrów ciąży.

KUCHNIA DLA DWOJGA

22 Piramida dla dwojga, czyli ile, kiedy i co jeść dla zdrowia swojego i malucha.

24 Mistrzowie (twojej) kuchni – dziewięć produktów najważniejszych dla rozwoju ciąży i dziecka w tonie mamy.

PRZED PORODEM

26 5 cech dobrej położnej. Temperament? Cierpliwość? Sprawdź, co jest

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 Łuszczynska
Fotograf Aneta Muszyńska
Sekretariat Agnieszka Szumigaj
Redakcja techniczna Renata Stańczyk
Druk RR Donelley Europe Sp. z o.o.

Dyrektor zarządzający
Alicja Modzelewska
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 Agnieszka Około-Kutak (dyrektor),
tel. (22) 58 42 241,
Anna Bukowska, tel. (22) 58 42 265

Dział reklamy Krystyna Kurmanowska
(dyrektor), tel. (22) 58 42 262,
Joanna Skorupska-Matejczuk
(menedżer sprzedaży Platformy Parentingowej),
tel. (22) 58 42 257,
Iwona Chmielewska-Borkowska,
tel. (22) 58 42 303,
Emilia Gołębiowska, tel. (22) 58 42 150
Izabela Łuczak, tel. (22) 58 42 277
Elżbieta Odjia, tel. (22) 58 42 256,
Magdalena Turczyk, tel. (22) 58 42 495
Anna Saskowska (koordynator techniczny),
tel. (22) 58 42 163
Dyrektor dystrybucji Piotr Lech
Dyrektor produkcji Danuta Kamińska



FOT.: IZA ZBOROWSKA
MAKIAŻ I STYLIZACJA:
DARIA GOSK

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

babyonline.pl

polki.pl