

Spis treści

W TYM NUMERZE

KARTKA Z PAMIĘTNIKA

- 6 Gdy o dziecko trzeba walczyć... Opowieść Joanny o trudnej ciąży, zakończonych szczęśliwymi narodzinami Zuzi.

TWOJE DZIECKO ROŚNIE

- 8 To ciekawe. Ciąża i poród.
10 A ja sobie rosnę. Przeczytaj, jak rozwija się dziecko w łonie mamy w pierwszym trymestrze ciąży.

BĄDŹ PIĘKNA I ZDROWA

- 12 Pytania do specjalisty. Nasz ekspert wyjaśnia m.in. dlaczego przyszła mama nie może jeść sushi i przyjmować tranu oraz czym najlepiej gasić pragnienie podczas letnich upałów.
14 Uff, jak gorąco! Sprawdzone sposoby na przetrwanie letnich upałów w dobrej kondycji: bez opuchlizny, żyłaków, zawrotów głowy.
16 Waga pod specjalnym nadzorem. Nie za dużo, nie za mało, a w sam raz, czyli ile możesz przytyć w ciąży?
18 Od badania do badania. Prawie wszystko o badaniach, które musi wykonać przyszła mama.
20 Jak się zmienia twoje ciało? Tym razem wyjaśniamy, co się z nim dzieje w trzecim trymestrze i podpowiadamy, jak możesz sobie pomóc.

KUCHNIA DLA DWOJGA

- 22 Wielka piątka i przyjaciele. Po jakie witaminy i składniki mineralne musisz sięgać codziennie? Gdzie ich szukać? Dlaczego są tak ważne dla zdrowia twojego i dziecka?

s. 14

Ciąża i żar z nieba – jak to pogodzić?



PORÓD

- 26 Gdy nadchodzi ten dzień. Czyli opowieść o bólu, wysiłku, trudzie, zmęczeniu i... wielkiej nagrodzie.

POWRÓT DO FORMY

- 30 I gdzie ta radość? Na baby blues i depresję poporodową cierpi wiele kobiet. Jak im pomóc?

WITAJ NA ŚWIECIE

- 32 Nowinki noworodkowe.
34 Tylko mnie kochaj. Czego tak naprawdę najbardziej potrzebuje małe dziecko?
36 Żółto wszędzie. Ten problem może dotyczyć także twojego maluszka, dlatego dowiedz się jak najwięcej o żółtaczkę fizjologiczną.

SZKOŁA DLA RODZICÓW

- 38 Dzieci spod znaku słońca. Uczulamy, na co trzeba zwrócić uwagę, pielęgnując smyka, który przyszedł na świat podczas letnich miesięcy.
42 Pierwszy raz u lekarza. Jak powinnaś przygotować siebie i malca do tej wizyty, by przebiegła sprawnie?
44 Duże czy małe? Które teorie na temat wagi i wzrostu noworodka są prawdziwe?
46 Mały globtroter. Odpowiadamy na pytania dotyczące podróży z małym dzieckiem.
48 Po prostu karmię. Radzimy, jak robić to z klasą w miejscach publicznych.

s. 16

Pomagamy kontrolować wagę w ciąży.



FOT.: IZA ZBOROWSKA
MAKIJAŻ 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 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 Joanna Sokółowska (dyrektor)
Agnieszka Około-Kutak, tel. (22) 58 42 241
Sara Strużyna, 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 42 259, 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