

Spis treści

W TYM NUMERZE

KARTKA Z PAMIĘTNIKA

- 6 Ale się uśmiełam! – opowiada Estera, która – rodząc swoją córeczkę – śmiała się na cały głos.

TWOJE DZIECKO ROŚNIE

- 8 To ciekawe. Ciąży i poród.
10 Mamo, czujesz mnie? Wszystko, co powinnaś wiedzieć o ruchach dziecka.

BĄDŹ PIĘKNA I ZDROWA

- 12 Pytania do specjalisty. Nasz ekspert wyjaśnia m.in., co to jest GBS i jak wyliczyć wiek ciąży i termin porodu.
14 Spokojnie, to tylko infekcja? Będąc w ciąży, nie można bagatelizować zwykłego przeziębienia. Podpowiadamy, jak sobie z nim poradzić.
16 Skóra jak marzenie. Jak dbać o ciało w ciąży i po porodzie, by przez lata cieszyć się jędrną skórą bez rozstępów i nadal zachwycać swoim biustem?
18 Komórki w prezencie. Dlaczego komórki macierzyste są tak cenne?

KUCHNIA DLA DWOJGA

- 20 Przez żołądek do... inteligencji. Dieta, która wspomogła rozwój układu nerwowego maleństwa.
22 Ciąży bez mięsa? Dlaczego nie? Ekspert uspokaja – dieta wegetariańska i wegańska nie szkodzi ani przyszłej mamie, ani jej dziecku.

PRZED PORODEM

- 24 A może jednak poród naturalny. Zdradzamy całą prawdę o cesarskim cięciu i wyjaśniamy, dlaczego nie należy go stosować bez wskazań medycznych.

s. 44

Grzechotki i gryzaczki – przyjaciele twojego niemowlaka.

s. 26

Radzimy, jak się nie dać jesiennej chandrze.



POWRÓT DO FORMY

- 26 Patrz z góry na jesienne dołki. Sprawdzone sposoby na małe i nieco większe smutki.

WITAJ NA ŚWIECIE

- 28 Nowinki noworodkowe.
30 Powiem ci coś o sobie, mamo. To, co niedoświadczona mama powinna wiedzieć o noworodku.

SZKOŁA DLA RODZICÓW

- 34 Debiut małego ssaka. Co zrobić, by był udany?
36 Co przeszkadza dziecku spać? Nasze czytelniczki dzielą się doświadczeniami.
38 Mała kąpiel, wielka sprawa. Pomagamy oswoić pierwszą (i nie tylko) kąpiel.
40 Rotawirusy. Zdecydowanie dziękujemy. Dlaczego są groźne zwłaszcza dla małych dzieci?
42 5 pytań o pielęgnację pępuszka. Rozwiewamy najczęstsze wątpliwości młodych mam.
44 Kolorowy zawrót głowy. Grzechotki i gryzaczki – kiedy i dlaczego będą potrzebne niemowlęciu i na co zwrócić uwagę przy ich wyborze?
46 Minimasaż na dobranoc – razem z mamą małego Frania przedstawiamy krótki kurs masażu, który sprawi przyjemność dziecku.
48 Przytul mnie, mamo. Dlaczego dotyk odgrywa tak ważną rolę w życiu twojego maleństwa?



FOT.: IZA ZBOROWSKA
MAKIAŻ 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 Łuszczynska
Fotodiytor 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 Napierała

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 Zochowska 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

babyonline.pl
polki.pl