

Spis treści

Dobre wieści

- 6** Nowinki ciążowe i maluszkowe, z kraju i ze świata.

Wasze historie

- 8** Trzech tenorów.
O trojczkach podobnych jak... trzy krople wody.

Z brzuszkiem

- 10** Program antywirusowy.
ginekolog, dr Marzena Jurczak-Czaplika radzi, jak ustrzec się przeziębień w ciąży.

- 14** Jak się wyspać?
Sposoby na dobry sen w ciąży.

- 16** Czy to prawda, że w ciąży...
Najczęściej powtarzane mity o kłopotach przyszłych mam.

- 18** Spiżarnia czy apteczka – produkty, które cię wzmocnią!

- 20** Kiszony z czekoladą, czyli wszystko o zachciankach.

- 22** Felieton taty: 4 rzeczy, których faceli nie wiedzą o ciąży, a powinni.



- 24** Bez nacinania – ochrona kroczka przy porodzie.

- 26** Fazy porodu.
Przeczytaj, jak wyglądają narodziny dziecka.

- 28** Masz problem? Zapytaj eksperta,
dr n. med. Bożenę Kowalską, ginekologa

Z maluszkiem

- 30** Powrót do formy: Bieganiem z wózkami test joggerów.

- 32** 10 sprytnych tricków – zobacz, jak możesz ułatwić sobie życie z niemowlakiem.

- 34** Co z tym brzuszkiem?
Kłopoty z trawieniem i alergią pokarmową.

- 36** Spokojnie, to tylko żółtaczką – co warto wiedzieć o tej częstej przypadłości noworodków.

- 38** Żabi brzuch, zajęcza wargą. Dziwne nazwy groźnych chorób.

- 40** Jak dbać o pierwsze włoski – kilka ważnych zasad.

- 44** Przewijanie to wyzwanie. Rozwiązujemy wątpliwości, jak dbać o pupę malucha.

- 46** Śpioszki i spótką. Sekrety dobrej skompletowanej wyprawki.

- 48** Nie ma głupich pytań, więc...
Po czym rozpoznać dobrej jakości ubranka?

- Happy end**

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

Redaktor naczelna
Izabela Bielecka-Gnaś
Zastępca redaktor naczelnej
ds. magazynów **Aleksandra Sokalska**
Zastępca redaktor naczelnej
ds. online **Sylvia Niemczyk**
Redaktor prowadząca **Katarzyna Imiołek**
Projekt graficzny **Beata Walczak**
– dyrektor artystyczna
grupy parentingowej
Studio graficzne **Anna Kołacz,**
Grażyna Łuszczynska
Sekretariat **Agnieszka Szumigaj**
Druk **LSC Communications Europe**


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-Wiśniowska**
(dyrektor) tel. (22) 58 42 265

Agnieszka Około-Kutak tel. (22) 58 42 241
Sara Strużyna 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**



FOT. NA OKŁADCE: Xxxxx

*POLECAMY NASZE SERWISY: babyonline.pl polki.pl