



TEMATY Z OKŁADKI

- 8 W ciąży musisz ćwiczyć – sprawdź, jaki sport jest najlepszy dla przyszłej mamy
- 12 Zanim pojedziesz autem – jak zapinać się pasami, aby było bezpiecznie i wygodnie
- 14 Chcesz się wyspać? – najzdrowsza pozycja do snu polecana przez lekarzy
- 28 Mity o karmieniu piersią – to musisz wiedzieć o mleku mamy
- 32 Idealny pediatra – cechy, które powinien mieć lekarz twojego dziecka
- 34 Zasady pierwszego spaceru – kiedy i jak go zorganizować
- 36 Otulacze dla niemowląt – dają ciepło i poczucie bezpieczeństwa



14 **Dobra noc w ciąży**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 18 Sposób na zgagę – ekspert podpowiada, co jeść, aby pozbyć się tego problemu
- 19 Jajka w diecie ciężarnej – dietetyk wyjaśnia, ile możesz ich zjeść i w jakiej postaci
- 19 Jak nie przytyć w ciąży – czyli jak jeść, aby nie tyć, ale też nie odczuwać głodu
- 24 Prawidłowe oddychanie w ciąży i podczas porodu – dlaczego jest to tak ważne?

KALKULATOR WAGI W CIĄŻY
Sprawdź, ile powinnaś przybierać na wadze w kolejnych tygodniach.
SZUKAJ NA **Mama.pl**



20 **Warto rodzić naturalnie**



32 **Taki pediatra to skarb**



36 **Aż 6 propozycji otulaczy dla maleństwa**



TEMATY Z OKŁADKI

- 8 Czy polska kuchnia jest dla dzieci? – dietetyk wyjaśnia, jakie produkty mogą szkodzić
- 12 Idź z dzieckiem do lasu – naszym maluchom brakuje kontaktu z naturą
- 14 Jak się chronić przed kleszczami?
- 18 Kolka u niemowlaka. Po czym rozpoznasz, że twoje dziecko ją ma
- 28 Wygodne spacerówki – lekkie, zwrotne i bezpieczne
- 32 Jak czytać dziecku książki, aby chciało cię słuchać
- 34 Sprawdzone przepisy na ciasto drożdżowe



8 **Zdrowa dieta dla malucha**

MAPA ATRAKCJI
Sprawdź miejsca, w których można najfajniej spędzić czas z dzieckiem i dowiedz się, co tam na was czeka.
SZUKAJ NA **Mama.pl**



12 **Dziecko musi iść do lasu**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 16 Czym smarować pieczywo dla dziecka, masłem czy margaryną?
- 17 Jaki filtr UV powinien mieć krem dla niemowlaka i roczniaka?
- 20 Nie kaszka, nie owoce, ale warzywa – wyjaśniamy od czego zacząć rozszerzanie dziecięcej diety
- 30 Mały rowerzysta – jak nauczyć dziecko jeździć na rowerku



31 **Słońce trzeba dawkować**



34 **Drożdżowe na słodko i słono**