



FOTO NA OKŁADCE: FOTOLIA



### TEMATY Z OKŁADKI

**10** Jaki masz brzuszek? Wróżymy z kształtów brzucha przyszłej mamy:-) **12** Upał kontra twoja ciąża **14** Co on naprawdę myśli o seksie? **18** 5 filarów zdrowej diety **22** Test „Będę Mamą”: Poduchy pod brzuchy (do spania) **24** Poślądkowo, czyli jak? Ułożenie dziecka do porodu **26** Życie na sali (poporodowej) **28** Podkręć obroty – wszystko o problemach z przemianą materii.



**14**  
Seks w ciąży? Inny, ale wciąż piękny i ważny

**28**  
Sprawny metabolizm? To się da zrobić!



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

SZUKAJ NA **Mamo.pl**

### ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 16** O, matko, czy tylko ja...? Odpowiedzi na najczęstsze pytania przyszłych mam.
- 20** Karmię piersią, więc schudnę? Odpowiada dietetyk, dr Agnieszka Chruścikowska.
- 22** Czy niedokrwistość w ciąży to powód do niepokoju, czy zwykła rzecz? Wyjaśnia ginekolog, dr Mariusz Sadowski.
- 34** Jak dobrze przystawić maluszka do piersi?



**24**  
Czy ułożenie poślądkowe oznacza cesarkę?



**32**  
Ciemiączko – to warto wiedzieć



**9** Zabawki rozwijające zmysły

### ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 16** O czym świadczą głośnie gazy u małego dziecka i inne dziwne odgłosy z jego brzuszka?
- 18** Czy do pierwszej kąpieli wlać roztwór nadmanganianu potasu?
- 20** Letnie wypadki – co się może zdarzyć na wakacjach?
- 28** Jakie mleko dla maluszka, który skończył pół roku?
- 38** Sposoby na... zbudowanego dwulatka. Co działa?

FOTO NA OKŁADCE: ADOBE STOCK



**20**  
Probiotyki też czasem mogą zaszkodzić

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

SZUKAJ NA **Mamo.pl**



**10** Co Superniania sądzi o żłobku i opiekunkach

### TEMAT Z OKŁADKI

**36** Jak nauczyć dziecko jeździć na rowerze i po czym poznać dobry sprzęt dla małego debutanta.

