

FOTO NA OKŁADCE: FOTOLIA



### TEMATY Z OKŁADKI

**10** Bo to się tak zaczyna – od zapłodnienia do porodu **12** Jesień bez infekcji – jak nie chorować w ciąży **16** Przekąski na dolegliwości – sprawdź, co pomoże na mdłości czy zgagę. **20** Testujemy torby do wózka **22** Na froncie walki z bólem. Sposoby łagodzenia skurczów porodowych. **26** Niechciane „pamiątki” po ciąży – czy jesteśmy skazane na rozstępy i nadmiar skóry na brzuchu?




**12**  
Sposoby na...  
przeziębienie  
i grypę.



**14**  
Hormony  
pod  
kontrolą.

### ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 18** Jaki fast food najmniej szkodzi kobietom w ciąży? Podpowiada dietetyk, Anna Janakowska.
- 28** Kiedy jest najlepszy moment podczas porodu, by wykonać cesarkę, wyjaśnia ginekolog, dr Mariusz Sadowski.
- 22** Sposoby na wrażliwy brzuszec zdradza położna, Katarzyna Płudowska.

  
**KALKULATOR WAGI W CIĄŻY**  
Sprawdź, ile powinnaś przybierać na wadze w kolejnych tygodniach.  
SZUKAJ NA [Mamo.pl](http://Mamo.pl)



**26**  
Rady ma  
rozstępy i inne  
„pamiątki”  
po ciąży.



**30**  
Pokoik maluszka  
– tak go pięknie  
urządysz.

FOTO NA OKŁADCE: ADOBE STOCK



**10** Co jest gorsze: chemia czy brudne ręczki?



**9**  
Co pomoże,  
gdy rosną  
zabki?

### ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 8** Czy niemowlak powinien ssać smoczek?
- 14** Co jest prawdą na temat kolki, a co niesprawdzonym mitem?
- 22** Dlaczego już małe niemowlę musi się dużo ruszać i jaki to ma związek z jego inteligencją?
- 26** Jak przekonać dziecko, aby polubiło kasze?
- 33** Na co zwrócić uwagę, kompletując wyprawkę do żłobka lub przedszkola?



**20** Idealne ubranko, czyli jakie?

### TEMAT Z OKŁADKI

**10** Testujemy ciepłutkie i mięciutkie śpiworki do wózka. Dobry wydatek czy zbyteczny gadżet?

