



TEMATY Z OKŁADKI

- 8 Niezawodne sposoby na upały w zaawansowanej ciąży
- 18 Czy przyszła mama może jeść sery pleśniowe lub pić kawę? Sprawdź, czego musisz teraz unikać
- 20 Zobacz nasz test fotelików i podróżuj bezpiecznie z noworodkiem
- 22 Czy to normalne, że mężczyzna odczuwa objawy ciąży?
- 24 Podpowiadamy, co zrobić, by rana po cesarskim cięciu dobrze się goiła
- 26 Na czym polega aktywny poród? Przekonaj się sama
- 28 Połóg, czyli ważne 6 tygodni. W tym czasie w twoim organizmie zachodzą wielkie zmiany.



8 Jak przetrwać lato z rosnącym brzuszkiem?



24

Warto właściwie zadbać o bliznę po cesarce



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

SZUKAJ NA **Mama.pl**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 6 Zmęczenie i stres najczęściej zmniejszają libido. Jak sobie poradzić i kiedy udać się do specjalisty?
- 12 Swędzenie, pieczenie, upławy – jak skutecznie poradzić sobie z intymnymi problemami?
- 16 Jak przygotować maluszka na pierwsze dłuższe rozstanie, szczególnie gdy mama idzie do szpitala?
- 34 Co powinno znaleźć się w kosmetyczce noworodka i na co zwrócić uwagę, robiąc zakupy?



22 Męska ciąża to fakt!



36

Wybieramy pierwszy fotelik dla maluszka



TEMATY Z OKŁADKI

- 8 Lato pełne przygód – jak pogodzić bezpieczeństwo malucha z dobrą zabawą?
- 18 Co dawać dziecku do picia? Sprawdzamy, czym gasić pragnienie niemowlaka w czasie upałów
- 22 Mniej mięska! Jak i dlaczego warto ograniczyć mięsne dania w diecie malucha?
- 24 Baby seeding. Pediatria tłumaczy, czy to bezpieczny zabieg dla noworodka
- 28 9 faktów i mitów o nauce chodzenia. To trzeba wiedzieć!
- 32 Testujemy zdrowe przekąski. Idealne na spacer i podczas podróży



14

Ruchliwe i szczęśliwe



16

Kierunek plaża

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

SZUKAJ NA **Mama.pl**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 7 Zapalenie uszu u niemowlaka. Jak rozpoznać, kiedy iść do lekarza?
- 24 Jakie mleko dla maluszka? Pediatria pomaga wybrać mieszankę modyfikowaną
- 26 Lekcje pływania dla niemowląt. Kiedy zapisać dziecko na basen?
- 34 Letnie obiady dla dzieci – przepisy na pożywne i smaczne zupy



30

Czytanie na trawie



27

Zadbane ząbki