



FOTO NA OKŁADCE: FOTOLIA



TEMATY Z OKŁADKI

10 Od fasolki do arbuza – rozwój dziecka w tonie mamy **12** Co na kaszel? Rady, jak w ciąży radzić sobie z infekcjami **14** Sport vs ciąża. Co ćwiczyć, gdy brzusek rośnie? **16** Bento i do pracy – pomysły na pyszne obiady na wynos **20** Pranie dla najdelikatniejszych. Test proszków i płynów piorących **22** Sposoby ochrony krocza podczas porodu **26** Połóg – zobacz, jak o siebie dobrze zadbać.

12

Domowe sposoby na infekcje.



22

Nacinanie krocza podczas porodu – za i przeciw.



ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 14** Późna ciąża – czy czterdziątka to rzeczywiście dobry czas, by zostać mamą?
- 20** Kremy na rozstępy. Sprawdzamy, które preparaty rzeczywiście działają.
- 22** Co powinien wiedzieć mężczyzna, który będzie wspierał kobietę na porodówce?
- 38** Jak zwiększyć laktację? – wyjaśnia położna Katarzyna Płudowska.

14

Wysportowana mama szybciej urodzi!



30

Pielęgnacja skóry noworodka.



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

SZUKAJ NA **Mama.pl**



10 Dlaczego dzieci nie chcą jeść – najczęstsze przyczyny.

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

SZUKAJ NA **Mama.pl**

9

Pierwsza zabawka



ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 8** Dlaczego dzieci powinny się wysypiać? Mocny argument
- 14** Co robić, żeby nie wychować małego cukrzyka?
- 22** Odparzenia – co jest prawdą, a co mitem?
- 24** Wystarczająco opatulone, czyli jak ubierać malucha jesienią i zimą?
- 32** Kaszka nie musi być nudna – jak ją podawać, żeby dziecko jadło z apetytem.

16

Kładź na brzuszku – bo to zdrowo.



TEMAT Z OKŁADKI

26 Co powinno znaleźć się w diecie dziecka? Produkty, które wzmacniają odporność.



FOTO NA OKŁADCE: ADOBE STOCK