



TEMATY Z OKŁADKI

- 8 Nie tylko dziecko – ciąża to też korzyści dla organizmu mamy
- 12 Nie bój się infekcji – sposoby, jak chronić się w ciąży przed przeziębieniem i grypą
- 16 Pytania do psychologa – rozwiewamy wątpliwości przyszłych i młodych rodziców
- 20 Testujemy nebulizatory dla dzieci
- 24 Opisujemy, jak zaczyna się poród, niektóre sygnały pojawiają się kilka dni wcześniej
- 26 Drugi pierwszy raz, czyli jak wrócić do seksu po porodzie.
- 28 Komfortowy pokój – o co zadbać, urządzając miejsce dla dziecka

FOTO NA OKŁADCE: ADOBE STOCK



8 Korzyści z ciąży

12

Nie boję się jesiennych infekcji



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

SZUKAJ NA **Mamo.pl**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 14 Zanim zrobisz test – jakie objawy ciąży zobaczysz szybciej niż dwie niebieskie kreski
- 18 Gdzie szukać witamin? – podajemy proste potrawy, które warto jeść w ciąży
- 32 Trądzik u noworodka – skąd się bierze i jak pielęgnować dziecko, żeby się go pozbyć?
- 36 Jak umyć dziecku oczy, uszy, jak oczyścić noski i obciąć paznokcie? – wyjaśnia położna



22 Ona zaraz rodzi! Rady dla taty



20 Urządzenia do inhalacji



29 Bajkowe lampki do pokoju dziecka



8

Rozwój ruchowy maluszka

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

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 6 Czy w diecie niemowlaka należy ograniczać sól?
- 7 Jak poradzić sobie z nawałem pokarmu po porodzie?
- 18 Co zrobić, gdy we włosach malucha znajdziesz wszy?
- 22 Ile cukru dziennie może jeść małe dziecko?

32

Sposoby na małego buntownika



twoje dziecko

FOTO NA OKŁADCE: ADOBE STOCK



TEMATY Z OKŁADKI

- 8 Kiedy dziecko powinno zacząć siadać, raczkować i chodzić? Ważne kroki milowe
- 14 Sen to zdrowie! Przekonaj się, jak dobrze zaplanować drzemki maluszka
- 16 Zobacz nasz ranking najlepszych mat edukacyjnych
- 18 Czy zielona kupka to powód do niepokoju? Rozwijamy wątpliwości
- 20 Pupa w pieluszce pod szczególną ochroną. Sprawdź, jak o nią właściwie dbać
- 32 Jak karmić dziecko piersią i butelką? Wszystko o kamieniu mieszanym

14

Zdrowy sen niemowlaka

