



www.tap2c.com



VIDEO



AUDIO



GALERIA

1



Pobierz darmową aplikację Tap2C z AppStore lub Google Play.

2



Zeskanuj aplikacją Tap2C okładkę.

3



Poszukuj ilustracji oznaczonych znakami przedstawionymi powyżej z użyciem telefonu.

4



Gdy na ekranie telefonu pojawi się odpowiedni symbol, naciśnij go, by zobaczyć więcej!

Aplikacja Tap2C wymaga dostępu do Internetu za pomocą sieci 3G, 4G lub WiFi. Prędkość pobierania danych może się wahać w zależności od siły sygnału. Operator komórkowy może naliczać dodatkowe opłaty za przesyłanie danych.

## Witajcie!

**N**ie będzie przesadą, jeśli powiem, że ciąża i narodziny moich dzieci były największymi punktami zwrotnymi w moim dorosłym życiu. Zmieniło się u mnie wszystko, ale nawet jeśli te zmiany były początkowo trudne, to na pewno okazały się zmianami na lepsze. Ojcostwo to nie jest harówka, tak jak myślą moi niektórzy koledzy. To



porobki z buziakiem: „Tata, wstawaj!”, wieczorne tulenie i lulanie, sobotnie długie spacery i wyprawy w poszukiwaniu bocianów, koparek albo dźwigów. Moje dzieci uczą mnie doceniać drobiazgi oraz zachwycać się oczywistymi rzeczami. Mówi się też, że prawdziwą miłość i strach poznajemy wtedy, gdy zostajemy rodzicami. Podpisuję się pod tym.

Michał Grabowski,  
tata rocznej Alicji i trzyletniego Janka



## 6 CZAS NA ZMIANY

Współcześni mężczyźni muszą nauczyć się dobrego ojcostwa – a to nie jest łatwa lekcja.

## Rozmowa z ekspertem

**6 CZAS NA ZMIANY** Jacek Masłowski, psychoterapeuta i szef fundacji Masculinum mówi o nowym ojcostwie.

## Ciąża

- 14 DWIE KRESKI, A POTE... Co w ciąży jest normalne, a co powinno niepokoić?
- 16 TROJE W ŁÓŻKU Temat: seks w ciąży. Hormony ciążowe mogą sporo tu namieszać!
- 18 BYĆ ALBO NIE BYĆ Nie wierz w mity dotyczące porodu rodzinnego.

## Instrukcja obsługi

- 20 JAK Z KOSMOSU Jak wygląda noworodek i jak go pielęgnować?
- 22 DZIECKO DLA POCZĄTKUJĄCYCH Przeczytaj słownik dla taty-debiutanta i dowiedz się, co to jest test Apgar, centyle, emolienty czy dysplazja.

**ZOBACZ JAK KROK PO KROKU:**

- Przewijać – str. 26
- Kąpać – str. 28
- Nosić – str. 30
- Ubierać – str. 32

**INSTRUKCJA PLUS ZDJĘCIA!**

- 34 OGARNIJ KOLKĘ Cel: pomóc dziecku i samemu przy tym nie zwariować.
- 36 SPACEROWA CHECK-LISTA Przygotuj się do wyjścia z niemowlęciem.
- 38 STRAJK W ŁAZIENCIE Kąpielowe tricki od doświadczonych ojców.
- 40 USYPIANIE PO OJCOWSKU Sposoby na wieczorne sam na sam.
- 42 Z DZIECKIEM NA SZCZEPIENIE? Kiedy szczepić, a kiedy nie?
- 44 MŁODY, A JAKI ZDOLNY! Kroki milowe w rozwoju niemowlęcia.



## 52 TEGO SIĘ NIE SPODZIEWAŁEM!

Nowe uczucia, nowe doznania, nowe relacje w małżeństwie i... nowe wydatki. Co najbardziej zaskakuje w życiu po narodzinach dziecka? Posłuchaj opowieści.



## Ojciec karmiący

### 72 BUTELKA – NIC PROSZTOSZEGO?

Pozory mylą! Poznaj najczęstsze błędy podczas karmienia mieszanką modyfikowaną.

### 74 PAPKI, ZUPKI, CHRUPKI

 Podstawowe pytania o rozszerzanie diety.

## Tata na zakupach

### 76 ZAMONTUJ FOTELIK

 Nie wystarczy kupić dobry model, trzeba go jeszcze właściwie zapiąć w aucie.

### 78 NIE MA NAS W DOMU

 Na spacer możesz zabrać dziecko w wózku, chuście, nosidelku, przyczepce rowerowej...

### 80 BABY LUBI BIEGI

 Testujemy wózek do biegania.

### 82 DOMOWE ZASADZKI

 Na co uważać i o jakich zabezpieczeniach warto pomyśleć?

### 84 PRODUCENCI POLECAJĄ

 Rynkowe hity.

### 86 AUTO DLA RODZINY

 Nowe czy używane – radzi dziennikarz z Autokrata.pl, Marcin Klimkowski.

### 88 FOTO – PEŁNA PROFESKA

 Bajkowa sesja z bobasem w roli głównej.

### 90 JAK DWA PUZZLE...

 Podkreśl wasze podobieństwo fajnymi ciuchami.

## Życiowe sprawy

### 48 RADY NA DOBRY POCZĄTEK

 Młoda mama potrzebuje pomocy partnera.

### 50 AKCJA REJESTRACJA

 Załatw poporodowe formalności.

### 52 TEGO SIĘ NIE SPODZIEWAŁEM!

 Co najbardziej zaskoczyło po porodzie – mówią ojcowie.

### 54 PRAWA OJCA

 Poznaj je.

### 56 W NIEDOCZASIE

 Odzyskaj brakującą godzinę.

## 36 SPACEROWA CHECK-LISTA

Co zabrać na spacer z dzieckiem, oprócz pieluszki, mokrych chusteczek, naładowanego telefonu, dodatkowego kocyka...

### 64 SPORTOWIEC ZAWODOWIEC

 Wywiad z Wojciechem Jurkiewiczem, siatkarzem, tatą dwójki dzieci.

### 66 OJCOSTWO 2.0

 Blogerzy piszą o dzieciach, wychowaniu i rodzicielskim stylu życia.

### 68 APTECZKA TATY-PEDIATRY

 Rozmowa z pediatrą Piotrem Hartmannem o leczeniu najmłodszych.

## Supertata

### 58 GOTUJĘ, BO KOCHAM

 O gotowaniu dla swoich dzieci mówi kucharz z MasterChefa, Piotr Pielichowski.

### 60 RODZINA NA ZASTĘPSTWO

 Poznaj historię Tomasza Szymanka, prowadzącego od 10 lat rodzinne pogotowie opiekuńcze.

#### ADRES REDAKCJI:

ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa, tel. 22 584 23 35

REDAKTORKA NACZELNA: Magda Klimkowska

REDAKTORKA PROWADZĄCA: Sylwia Niemczyk

REDAKCJA: Joanna Karwat, Artur Witek,

Martyna Pstrąg, Paweł Wronka, Michał Grabowski

KOREKTA: Martyna Pstrąg

GRAFICZKI: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna),

Jolanta Kolary, Anna Kołacz, Grażyna Łuszczczyńska,

Alicja Rotfeld

FOTOEDYTORKA: Aneta Muszyńska



WYDAWCA: EDIPRESSE POLSKA

ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
tel. 22 584 22 00, faks: 22 584 22 01  
e-mail: info@edipresse.pl

PREZES ZARZĄDU: Zbigniew Napierała

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA: Alicja Modzelewska

#### ZASTĘPCA DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCEJ:

Izabela Bochenek-Strauss

CZŁONEK ZARZĄDU: Ewa Redel-Bydłowska

DYREKTOR FINANSOWY: Paweł Satkowski

DYREKTOR WYDAWNICZA: Agnieszka Smit

DYREKTORZY ARTYSTYCZNI WYDAWNICTWA:

Elżbieta Żochowska, Marek Knap

DYREKTOR WYDAWNICZA KOLEKCJI I PROJEKTÓW

SPECJALNYCH: Małgorzata Franke

DYREKTOR BIURA REKLAMY: Agnieszka Bieniek

Z-CA DYREKTORA BIURA REKLAMY:

Mariola Chlebicka-Zienkiewicz

DYREKTOR SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:

Małgorzata Perzanowska

PROMOCJA: Joanna Sokółowska – Dyrektorka

Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 265

BIURO REKLAMY:

Krzyszyna Kurmanowska – Dyrektorka, tel. 22 58 42 262

Joanna Skorupska-Matejczuk – Zastępcza Dyrektorki,

tel. 22 58 42 257

Iwona Chmielewska-Borkowska, tel. 22 58 42 303

Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150

Izabela Łuczak, tel. 22 58 42 277

Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495

Anna Saskowska – Koordynator techniczny

tel. 22 58 42 163

DYREKTOR DYSTRYBUCJI: Piotr Lech

PRODUKCJA: Danuta Kamińska – Dyrektorka

REDAKCJA TECHNICZNA: Renata Stańczyk

tel. 22 584 22 23

DRUK: RR Donnelley Europe

PRENUMERATA WYDAWNICZA

INFORMACJE, ZAMÓWIENIA, REKLAMACJE

(BIURO OBSŁUGI KLIENTA I PRENUMERATY):

tel. 22 584 22 22 (pn.–pt. w godz. 8–17);

faks: 22 584 22 32; e-mail: bok@edipresse.pl

Odwiedź: [babyonline.pl](http://babyonline.pl)



Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. UWAGA! Redakcja nie zwraca zdjęć. Ich nadanie jest równoznaczne ze zgodą na publikację. Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w „Tato, To Ja” w całości lub w części wymaga uprzedniej zgody wydawcy pisma.