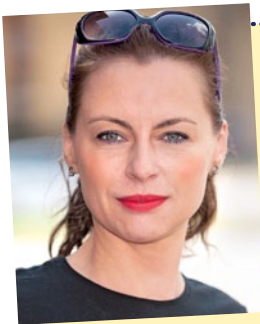


Witajcie w 259. numerze **Mamota**
najchętniej czytanego magazynu dla rodziców*



CZY RODZIMY PO LUDZKU?

Swoje córki rodziłam naturalnie, bez znieczulenia. Nie, nie dlatego że mnie mało bolało. Po prostu nie było tylu anesteziologów w szpitalu, by mogli obstawiać także naturalne porody. Położnych było również niewiele, więc karmienia piersią uczyłam się sama. Z marnym skutkiem zresztą – pierwszą córeczkę karmiłam tylko kilka tygodni, potem poddałam się

i dałam małej mleko modyfikowane. Cóż, powiem może tylko tyle, że nie było łatwo – w trakcie porodu, a także po nim. Teraz – dzięki obowiązującym standardom opieki w czasie ciąży, porodu i połogu – jest na porodówkach lepiej, choć na pewno jeszcze nieidealnie. Pomimo tego właśnie teraz standardy mają zostać zlikwidowane. Dlaczego? Jakie mogą być tego konsekwencje, czyli jak rodzi się w Polsce w 2017 roku? Koniecznie przeczytaj temat numeru na 6. stronie, zwłaszcza jeśli czekasz na narodziny swojego dziecka. Warto wiedzieć, jak wybierać szpital do porodu i jakie masz w nim prawa.

Michał Szwed

W TYM NUMERZE:

6 Tym symbolem wyróżniliśmy tematy z naszej okładki.

TEMAT MIESIĄCA

6 CZY W POLSCE RODZI SIĘ DZIŚ PO LUDZKU? Joanna Pietrusiewicz z Fundacji „Rodzić po Ludzku” alarmuje, że wciąż za dużo jest cesarskich cięć i nacięć krocza, a prawa do godnego porodu są dziś w Polsce zagrożone.

NIEMOWLĘ

- 12 MLEKO SIĘ ZMIENIA Dla noworodka jest inne niż dla starszego niemowlęcia, w nocy inne niż w ciągu dnia. Jego skład zależy również od tego, co jesz.
- 14 MODYFIKOWANE CZY... sojowe, krowie, kozie? Jakie mleko jest najlepsze dla dziecka?
- 16 WIECZORNE RYTUAŁY Zabawa, kąpiel, posiłek, tulenie... na wszystko musi być odpowiedni czas, by malec przespał noc.
- 18 KOSMETYKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH Nie tylko myją i natłuszczają, ale też leczą skórę.
- 20 UWAŻAJ NA MNIE, MAMO! Nie zostawiaj malucha samego w domu ani pod opieką kilkulatka! Na co jeszcze musisz uważać?

- 24 SPOSOBY NA WYCISZENIE PRZED SNEM Kołysanki, usypianki, czytanie bajek... i co jeszcze?
- 26 GDY DZIECKO KOPIE, BIJE, GRYZIE Mamy radzą mamom, jak sobie radzić w takich sytuacjach.
- 28 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ Jak troskliwie pielęgnować małe dziecko, by zdrowo rosnęło? Radzi Bożena Cieślak-Osiek ze Szpitala Klinicznego WUM w Warszawie.

MAŁE DZIECKO

- 30 NADPOBUDLIWY CZY TYLKO RUCHLIWY? Psycholog Beata Chranowska-Pietraszuk tłumaczy, czy każde ruchliwe dziecko jest nadpobudliwe, jak poznać, czy malec ma ADHD i kiedy trzeba z nim iść do specjalisty.
- 34 TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ! Rysuje serduszka i pieniądze, tuli się, nie może bez ciebie zasnąć – dziecko na różne sposoby pokazuje, jak bardzo cię kocha.
- 36 ZAPYTAJ PSYCHOLOGA Beata Chranowska-Pietraszuk jak zawsze odpowiada na trudne pytania rodziców o wychowanie dzieci.

SUPER KONKURS TWOJE DZIECKO NA OKŁADCE!



CZEKAMY
NA ZDJEĆCIE
TWOJEGO
DZIECKA!

CO MOŻNA WYGRAĆ?

- ❁ zdjęcie na okładce „Mamo, To Ja”
 - ❁ gwiazdorską gaźę, czyli 1000 zł
 - ❁ portfolio w wersji elektronicznej
 - ❁ pobyt w ekskluzywnym hotelu
 - ❁ zestaw ubranek
- przygotowany na sesję

Szczegóły na
www.okladka.mamotoja.pl

W każdym numerze „Mamo, To Ja” podajemy nowy kod, żebyś co miesiąc mogła zwiększyć szansę swojego dziecka na wygraną w konkursie. Kod na ten miesiąc to Dziecko.03 – wpiszesz go na stronie internetowej konkursu. Kod ważny jest od 6 lutego do 6 marca 2017 r.

Przyjmuję do wiadomości, że dane osobowe uczestników konkursu będą przetwarzane przez Edipresse Polska SA z siedzibą w Warszawie, ul. Wiejska 19, w celu realizacji umowy przystąpienia do konkursu i jego prawidłowego przeprowadzenia lub marketingu własnych produktów lub usług organizatora konkursu. Gwarantujemy prawo wglądu do danych osobowych oraz ich poprawiania, jak również żądania zaprzestania przetwarzania danych w celach marketingowych. Podanie danych jest dobrowolne. Dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom. Przesłanie zdjęcia dziecka na konkurs oznacza udostępnienie tego zdjęcia do publicznego wglądu na stronie www.okladka.mamotoja.pl. Regulamin dostępny na www.okladka.mamotoja.pl

POLUB NAS NA FACEBOOKU

www.facebook.com/Mamotoja



PREMIERA!
SEKRETNE ŻYCIE
Zwierzaków domowych
 Książka z filmem na DVD



Z KSIĄŻKĄ I FILMEM „SEKRETNE ŻYCIE ZWIERZAKÓW DOMOWYCH” LUB Z INNYMI DODATKAMI

TYLKO TERAZ „MAMO, TO JA” MOŻESZ KUPIĆ ZA 0,99 ZŁ ALBO:
• ZA 29,99 ZŁ – Z KSIĄŻKĄ Z DVD „SEKRETNE ŻYCIE ZWIERZAKÓW DOMOWYCH”,
ALBO • ZA 8,99 ZŁ – Z KSIĄŻECZKĄ Z DVD „KOKO SMOKO”
LUB TEŻ • Z MAGAZYNEM „TWÓJ MALUSZEK”, LUB „TWOJE DZIECKO”
ORAZ KOLOROWANKĄ Z NAKLEJKAMI LUB KSIĄŻECZKĄ
DLA MALUSZKA „CO TO JEST?”

ZDROWIE

- 38 KIEDY DO LEKARZA** Są przypadki, gdy nie można czekać nawet godzinę i trzeba w środku nocy jechać do szpitala lub wzywać pogotowie. Musisz wiedzieć, kiedy to konieczne.
- 40 AKCJA „WZMACNIANIE”** Jeśli dziecko chorowało kilka razy zimą, trzeba teraz je wzmocnić. Pigułki na odporność nie ma, są jednak inne sposoby, by chorowitek był zdrów.
- 42 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Dr Leszek Olchowik, pediatra, pulmonolog i alergolog, odpowiada na ważne pytania o zdrowie dzieci.

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 44 SŁODKIE... ALE NA ZDROWIE** Słodzycze są winne epidemii otyłości, ale tylko jedzone w nadmiarze. Polecamy zdrowe desery z... fasolą i kaszą. Wypróbuj!
- 48 DLA DZIECKA? NATURALNIE NAJLEPSZE!** Wędliny, sery, jogurty, pieczywo są bardzo różnej jakości. Jak wybierać najlepsze i na co zwracać największą uwagę?

NADPOBUDLIWI CZY TYLKO RUCHLIWI?
 STR. 30



ŚWIAT MAMY

- 54 PRZYCHODZI BABA DO LEKARZA** Obrzęki to problem wielu kobiet w ciąży. Jak sobie z nimi poradzić?
- 56 ŚWIĘTUJĘ DNI NIERODZENIA SOBIE** Blogerka Agata Komarowska – matka biologiczna, adopcyjna i zastępcza w szczerzej rozmowie o sobie.
- 58 HOME OFFICE** Jak się ubierać, gdy pracujesz w domu? Strój musi być wygodny, ale mobilizujący do działania. Żadne wyciągnięte swetry!

ŚWIAT TATY

- 62 TATO, ŚWIEĆ PRZYKŁADEM!** Psycholog Urszula Sajewicz-Radtke mówi, że dzieci zwykle nie słuchają tego, co mówimy, tylko powtarzają to, co robimy. Prawda?

JAK CO MIESIĄC

- 66 SAMO DZIELNY ROBI ZAKUPY** Opowiadanie dla dzieci.

WEJDŹ NA NASZ SERWIS
babyonline.pl

Mama
to

ADRES REDAKCJI:
 ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
 TEL. 22 584 23 35

REDAKTOR NACZELNA
 MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:

Izabela Bielecka-Gnaś

ZASTĘPCZYNI REDAKTOR NACZELNEJ:

DS. PRASY Aleksandra Sokalska

DS. ONLINE Sylwia Niemczyk

REDAKTORKI: Małgorzata Mazurek-Wódz,

Katarzyna Pinkosz, Beata Turska

GRAFICY: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna),

Dariusz Walczak, Grażyna Łuszczczyńska

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

DYREKTORKA GENERALNA:

Alicja Modzelewska-Warec

CZŁONKINIE ZARZĄDU:

Izabela Bochenek-Strauss, Ewa Redel-Bydłowska

DYREKTOR FINANSOWY:

Paweł Satkowski

DYREKTORKA WYDAWNICZA:

Agnieszka Smit

DYREKTORZY ARTYSTYCZNI WYDAWNICTWA:

Elżbieta Żochowska, Marek Knap

DYREKTORKA WYDAWNICZA KOLEKCJI

I PROJEKTÓW SPECJALNYCH:

Małgorzata Franke

DYREKTORKA BIURA REKLAMY:

Agnieszka Bieniek

Z-CZYNI DYREKTORKI BIURA REKLAMY:

Mariola Chlebicka-Zienkiewicz

DYREKTORKA SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:

Małgorzata Perzanowska

PROMOCJA: Joanna Sokółowska-Wiśniewska (dyrektorka),

Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241,

Sara Strużyna, tel. 22 58 42 264

BIURO REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY
 PARENTINGOWEJ

Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektorka) tel. 22 58 42 257

Specjalistki ds. reklamy:

Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150

Elżbieta Odjia, tel. 22 58 42 256

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495

Małgorzata Ortiz, tel. 22 58 42 303

Anna Saskowska – koordynatorka techniczna,

tel. 22 58 42 163

DYREKTOR DYSTRYBUCJI:

Piotr Lech

DYREKTORKA PRODUKCJI:

Danuta Kamińska

REDAKCJA TECHNICZNA:

Renata Stańczyk, tel. 22 584 22 23

DRUK: LSC Communications Europe

PRENUMERATA WYDAWNICZA, INFORMACJE, ZAMÓWIENIA,

REKLAMACJE: tel. 22 584 22 22

(pn.–pt. w godz. 8–17); e-mail: bok@edipresse.pl

