

SUPER KONKURS TWOJE DZIECKO NA OKŁADCE



Czekamy na zdjęcie 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.mamotoja.pl/konkursy.html

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 5 lutego 2019 r. do 4 marca 2019 r.

Przyjmując 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

Mamotoja

ADRES REDAKCJI:
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 23 35, kontakt@mamotoja.pl

REDAKTORKA NACZELNA MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ I PROJEKTÓW 360°:
Aleksandra Sokalska

REDAKTORKA PROWADZĄCA: Aleksandra Sobieraj

REDAKTORKI: Dominika Bielas, Olga Juszczyk, Agnieszka Majchrzak, Milena Oszczepalińska, Karolina Stępniewska, Weronika Zagojska

GRAFICY: Rościław Szwedow (szef studia graficznego), Alicja Rotfeld, Grażyna Łuszczynska, Elena Grikurova-Wojnowska



EDIPRESSE
POLSKA

WYDAWCA: EDIPRESSE POLSKA
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 22 00, office@edipresse.pl

DYREKTOR GENERALNA – CZŁONEK ZARZĄDU:
Alicja Modzelewska-Warec

CZŁONEK ZARZĄDU:
Izabela Bochenek-Strauss

DYREKTOR FINANSOWY:
Paweł Satkowski

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWO-PORADNIKOWEJ:
Agnieszka Smit

Z-CA DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCEJ MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWO-PORADNIKOWEJ:
Aneta Nowakowska

DYREKTOR ARTYSTYCZNY WYDAWNICTWA:
Marek Knap

DYREKTOR STRATEGII I SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:
Małgorzata Perzanowska

DZIAŁ MARKETINGU MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:
Joanna Sokołowska-Wiśniewska (dyrektorka),
Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241, Sara Strużyna, tel. 22 58 42 264,
Jakub Świerbiółek, tel. 22 58 42 237

DZIAŁ REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ
Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektorka) tel. 22 58 42 257
Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495, Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256
Justyna Rzeniewicz, tel. 22 58 42 386, Tomasz Orlicki, tel. 22 58 42 445,
Anna Saskowska (specjalistka ds. obsługi biura reklamy), tel. 22 58 42 163

DZIAŁ DYSTRYBUCJI:
Łukasz Górka

DZIAŁ PRODUKCJI:
Krzysztof Kraszewski

DRUK: LSC Communications Europe

BIURO OBSŁUGI KLIENTA, INFORMACJE, ZAMÓWIENIA, REKLAMACJE:
tel. 22 584 22 22, (pn.-pt. w godz. 8.00-17.00); e-mail: bok@edipresse.pl



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



66
CO TO JEST PMS? Ma ponad sto objawów, ale można sobie z nim poradzić. Czasem wymaga leczenia.

TYM KOLEM ZAZNACZYLIŚMY DLA WAS TEMATY Z OKŁADKI

40
PORA NA DRZEMKĘ
Dlaczego maluchy wciąż powinny spać w dzień i jak zorganizować drzemki

FOT.: ADOBE STOCK, MAT. PRAS.

TO JEST TEMAT!

6 **TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ?** Tuż po porodzie tak naprawdę nie czujemy jeszcze miłości do dziecka. To kiedy się ona rodzi?

CIĄŻA I PORÓD

- 12 **WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O... ŁOŻYSKU** Oto niezwykły świat w brzuchu przyszłej mamy
- 14 **NIE CHCE SIĘ OBRÓCIĆ** Pozycje dziecka przed narodzinami
- 16 **MILEGO ŚW. WALENTEGO** Co umili wam ten dzień?

NIEMOWLĘ

- 18 **ZOFIA I JAN** Czym się kierować, wybierając imię dla dziecka
- 22 **JAK DBAĆ O PIERWSZE WŁOSKI?** Ważne zasady pielęgnacji
- 24 **OD SIEDZENIA DO SIADANIA** Czy rodzice mogą wspomagać rozwój ruchowy niemowlaka?
- 26 **RZUT OKA NA OCZKA** O rozwoju wzroku i kłopotach z nim
- 28 **KOLKA CZY WIECZORNY NIEPOKÓJ?** Sprawdź, dlaczego twoje dziecko tak płacze
- 30 **NA PRZEWIJAKU** Będziesz mistrzem w przewijaniu maluszka
- 32 **LEPIEJ ŁYŻECZKĄ** Naucz dziecko takiego sposobu jedzenia

- 34 **NIE MAM CZYM KARMIC** Obawy o brak pokarmu są uzasadnione?
- 36 **ILE MLEKA DO BUTELKI?** Za mało czy za dużo – zobacz, czy twoje dziecko dobrze je
- 38 **KASZKI ZBOŻOWE** Opinie z mamotoja.pl/bangla

MAŁE DZIECKO

- 40 **PORA NA DRZEMKĘ** Dlaczego spanie w dzień jest takie ważne?
- 42 **BĘDZIE PORZĄDEK!** Uczymy malucha sprzątania zabawek
- 44 **CZYSTO I HIGIENICZNIE** Mycie rączek jest ważne, ale nie tylko
- 46 **PO CO NAM ŚNIADANIE?** To najważniejszy posiłek w ciągu dnia, który sprzyja myśleniu
- 48 **BEZPIECZNA JAZDA** Foteliki samochodowe dla juniora

ZDROWIE

- 50 **CHOROWANIE BEZ LECZENIA** Domowe sposoby na choroby wirusowe
- 54 **GDY JEDZENIE SZKODZI...** Jak rozpoznać alergię pokarmową
- 56 **POD NAPIĘCIEM** Niektóre dzieci mają problemy z prawidłowym napięciem mięśniowym
- 58 **CZY BRAKUJE MU WITAMIN?** Lepiej zmienić dietę niż podawać dziecku suplementy
- 60 **ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Radzi dr Renata Elżbieta Koziołek

RODZINA

- 62 **TROCHĘ DYSCYPLINY...** Czy i kiedy trzeba powiedzieć maluchowi „nie”
- 66 **CO TO JEST PMS?** Skąd się bierze napięcie przedmiesiączkowe i jak sobie z nim poradzić
- 68 **ŚŁODKA MIŁOŚĆ** Przepisy na walentynki
- 70 **RODZICE TO TEŻ PARTNERZY** Wywiad z trenerką Family-Lab Polska Katarzyną Kubiczek

JAK CO MIESIĄC

- 10 **W INTERNECIE** Co słycać na Mamotoja.pl?
- 72 **PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 74 **POCZYTAJMY** Nowa bajka Basi
- 75 **SONDA FB** Gdy moje dziecko smacznie śpi...



16
MILEGO ŚW. WALENTEGO
Kochajmy się!