



Zapraszamy NA BEZPŁATNE WARSZTATY „MAMO, TO JA”

- Jeśli jesteś w ciąży lub masz dziecko, które nie skończyło roku – czuj się zaproszona!
- W czasie bezpłatnych warsztatów „Mamo, To Ja” masz okazję spotkać ekspertów, inne mamy (i wymienić się doświadczeniami) oraz przedstawicieli firm, którzy są „zafiksowani” na tematach związanych z dziećmi. Będzie też kurs pierwszej pomocy i lekcje chustonoszenia.
- Zdjęcia z poprzednich edycji warsztatów znajdziesz na naszym profilu Facebook.com/WarsztatyMamoToJa.
- Wszyscy dostaną bardzo fajne upominki, próbki, drobne prezenty. Będzie też można wziąć udział w wielu konkursach!
- Dla dzieci przygotowaliśmy kącki do zabawy i miejsca do przewijania.
- Warsztaty odbędą się w 19 miastach w Polsce, zaczynamy w marcu, kończymy w maju. Listę miast, daty, terminy i formularz, by się ZAPISAC, znajdziesz na stronie www.warsztaty.mamotoja.pl!

Będę mamą

Jestem mamą

Magda Kliukowska

redaktorka naczelna, mama Jagody i Kacpra

W TYM NUMERZE: O ciąży, porodzie, matym dziecku – najwięcej, najlepiej, najciekawiej

NIEMOWLĘ

8 PRAWA CIĘŻARNYCH I MATEK
 Jakie prawa masz, gdy spodziewasz się dziecka? Czy możesz dorobić, gdy jesteś na urlopie macierzyńskim? Co przysługuje mamom, które są na samozatrudnieniu?

NASI SPECJALIŚCI RADZĄ NA STRONACH:

- 56 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ** Odpowiada Bożena Cieślak-Osik.
- 68 ZAPYTAJ PSYCHOLOGA** O rozwoju i psychice dzieci opowiada Beata Chrzanowska.
- 84 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Na każde pytanie o zdrowie odpowiada prof. Piotr Jurkowski z Kliniki Pediatrii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- 100 ZAPYTAJ DIETETYKĄ** Jak zdrowo żywić dziecko: wyjaśnia mgr inż. Małgorzata Strucińska z Instytutu Matki i Dziecka.
- 132 ZAPYTAJ GINEKOLOGA** O ciąży opowiada dr Renata Jaczyńska z Instytutu Matki i Dziecka.

- 16 PIERSI DO PRZODU** Wszystko, co warto wiedzieć o karmieniu piersią.
- 20 W DOBREJ POZYCJI** Jak karmić maluszka? Na siedząco, na leżąco?
- 22 MANEWRY Z PEŁNĄ BUTELKĄ** Oto cztery pozycje do karmienia butelką.
- 24 MLEKO NA WYNOS** Idziemy na spacer – wrzucić butelkę do wózka.
- 28 BOBAS BOBASOWI NIERÓWNY** Noworodki różnią się nie tylko płcią i rozmiarami. Czym jeszcze?
- 32 5 RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O PALUSZKACH** Zwycięzca naszej nagrody „Hit – Najlepsze dla dziecka”.
- 34 CO ZNACZĄ TE KROSTKI?** Skóra niemowlaka nie jest idealna.

POLUB NAS NA FACEBOOKU

Spotkasz tu (Facebook.com/Mamotoja) inne mamy, które dziel się swoim doświadczeniem. Znajdziesz linki do fajnych stron i tekstów.
 I jeszcze konkursy :) Zapraszamy!

KONKURS

MODNA MAMA na WIOSNĘ!

Który zestaw pasuje
 do Ciebie najbardziej?
 Wyślij kod zestawu,
 np. **STYL.1** na **7247**



STYL.1 na 7247



STYL.2 na 7247



STYL.3 na 7247



STYL.4 na 7247

Koszt SMSa: 2,46 zł. Organizatorem konkursu jest RMS Sp. z o.o. Regulamin na wap.rms.net.pl.
 Na SMSy czekamy do 17 kwietnia 2014r.
 W skład każdego zestawu wchodzi torebka, portfel, parasol, chustka, biżuteria i kosmetyki.



BARDZO TANIO LUB Z HITAMI NA DVD!

MAMO, TO JA" MOZESZ W TYM MIESIACU
KUPIĆ SUPERTANIO, BO ZA 1,99 ZŁ,
ALBO ZA 19,99 ZŁ Z HITOWYMI FILMAMI
NA DVD AUTA LUB AUTA 2

- 38 PRZEPIS NA KĄPIEL Pierwsza lekcja dla młodych rodziców.
- 40 SKÓRA ATOPIKA Jak dbać o malca z atopowym zapaleniem skóry.
- 44 PRZYDA SIĘ NA START Wyprawka dla noworodka. Śliczna!
- 46 11 RZECZY, KTÓRE POMAGAJĄ DZIECKU SPOKOJNIE SPAĆ Sucha pieluszka, pełny brzuszec...
- 48 PYTANIA O ROZWÓJ: PIĄTY MIESIĄC Co umie pięciomiesięczny bobas? Naprawdę sporo.
- 50 SPRAWDZAMY MATY EDUKACYJNE Która jest najlepsza?

UWAGA!
WIOSENNE
SUPERKONKURSY
NA STRONACH
11, 61, 134 i 147

60 NAGRÓD
DLA WAS!

MAŁE DZIECKO

- 58 21 RZECZY, KTÓRE WARTO ZROBIĆ TEJ WIOSNY Czas wyjść na dłuższy spacer.
- 62 BUNT SIĘ OPŁACA O co chodzi dwulatkowi?
- 66 GENDER W PRZEDSZKOLU Czy jest się czego bać?

ZDROWIE

- 70 CZY POLSKA KOCHA DZIECI? Spytaliśmy o to prof. Alicję Chybićką, pediatrę, onkologa.
- 74 SPRAWDŹ, CZY DOBRZE WIDZI Jeśli malec ma jakąś wadę wzroku, trzeba działać. Co powinno zaalarmować?
- 76 POMOC DLA MAŁEGO ALERGIKA To alergia czy zwykły katar? Plus kalendarz pylenia roślin.
- 80 GORAČKA W DÓŁ Sposoby na zabicie temperatury.
- 82 CZY IŚĆ DO LEKARZA, GDY DZIECKO MA... Białe plamy na paznokciach, podkrążone oczy?

4 • MAMO, TO JA • KWIECIEŃ

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 86 SMACZNE DANIA Z MROŻONEK To mit, że nie ma w nich witamin.
- 90 DWUNASTKA DLA ZDROWIA Walczymy o różnorodną dietę.
- 92 UŁOŹ PLAN NA CAŁE ŻYCIE Karmisz dziecko nie tylko po to, by rosło, ale też by było zdrowe.
- 96 SŁONECZNA WITAMINA Dlaczego witamina D jest tak ważna?

ŚWIAT MAMY

- 104 CIAŻOWE ZACHCIANKI Czy można im bezkarnie ulegać?
- 108 NASTĘPNE DZIECKO URODŹĘ W POLSCE Historia czytelniczki.
- 110 PRZYCHODZI BABA DO LEKARZA Jak bronić się przed alergią, gdy czeka się na dziecko?
- 112 4 SPOSOBY NA KORALOWE SPODNIE Bądź modna w ciąży.
- 114 ROZSTĘPY – TO TWÓJ PROBLEM? Jak dbać o skórę, gdy spodziewasz się dziecka.
- 116 3550 RAZY CUD Wywiad z Jeanette Kalyta, położną.
- 118 BABY BLUES + KOLKA = TRAGEDIA? Początki macierzyństwa rzadko przypominają siankę.
- 120 TYM RAZEM SIĘ UDA! Wiosenne postanowienia.
- 122 STYLOWY DUET Ubierz się jak Violetta Kołakowska.
- 124 LUBIĘ PRAĆ, LUBIĘ GOTOWAĆ Kamila Szczawińska, modelka – mama taka, jak my.
- 126 PARTY Z DZIECKIEM W ROLI GŁÓWNEJ Piszemy o mamie, która założyła firmę „Baby Konsjerż”.
- 128 NIEMOWLĘ DLA NAUKI O tym, jak bada się dziecięcy umysł.
- 130 MAGDA, MIŁOŚĆ I MPS Historia naszej czytelniczki.

ŚWIAT TATY

- 136 ALE JAZDA! Czyli dziecko w aucie.
- 140 SEKS PO PORODZIE Ten temat wielu mężczyznom spędza sen z powiek.
- 142 CZEGO PRAGNĄ KOBIETY Informacja dla każdego pana.

JAK CO MIESIĄC

- 64 KSIĄŻKI DOBRE NA WSZYSTKO Czyta i poleca Tatiana Audycka.
- 146 PTASZKI Zrób to z dzieckiem.

MamaJa

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

REDAKTORKA NACZELNA: Magda Klimkowska
SEKRETARZ REDAKCJI:
Tatiana Audycka-Szatrawska
REDAKTORKI: Joanna Karwat, Sylwia Niemczyk,
Katarzyna Pinkosz, Beata Turska
GRAFICZKI: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna),
Alicja Rotfeld
FOTOEDYTORKA: Aneta Muszyńska

EDIPRESSE
POLSKA

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: Agnieszka Około-Kulak – Dyrektor
Anna Bukowska-Wróbel, tel. 22 58 42 265
BIURO REKLAMY „MAMO, TO JA”:
Krystyna Kurmanowska – Dyrektor, tel. 22 58 42 262
Joanna Skorupska-Matejczuk – Menadżer Sprzedaży
Platformy Parentingowej, tel. 22 58 42 257
Iwona Chmielewska-Borkowska, tel. 22 58 42 303
Emilia Gołębiowska, 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 – Dyrektor
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

**PRENUMERATA KRAJOWA PRZEZ POCZTĘ
POLSKĄ:** przedpłaty na III kwartał 2014 przyjmują
urzędy pocztowe do 25.05.2014 r. Przedpłaty przy-
mują urzędy pocztowe w terminach podanych
na stronie www.poczta-polska.pl w zakładce Dla
Ciebie/Prenumerata Prasy.

Odwiędź: **babyonline.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.