

# Witajcie w 248. numerze **Mamo, To Ja** najchętniej czytanego magazynu dla rodziców\*

## CZY WYPADA SIĘ CHWALIĆ?

**M**nie uczono, że nie. Potem sama uczyłam się na warsztatach dla rodziców, jak mądrze chwalić dzieci. Że mówienie: „Rysujesz najładniej na świecie” jest bez sensu (bo dziecko szybko się zorientuje, że to nieprawda). Wiem, że trzeba spojrzeć na laurkę, dostrzec np. ładnego niebieskiego kwiatka i wesołego ptaszka, i o tym właśnie powiedzieć. Nazwać konkretnie to, za co chwalimy.

Więc może ja też powiem o konkretach?

**MAMY 21 LAT** Od wieeeelu lat „Mamo, To Ja” sprzedaje się najlepiej wśród magazynów dla rodziców!

**STARAMY SIĘ WAS WCIAŻ ZASKAKIWAĆ** (nietypowe, najlepsze prezenty),

nowe rubryki, ciekawi bohaterowie. Robimy specjalne numery – to „Mamo, To Ja” (wersja za 1,99 zł) możesz kupić z okładką błękitną albo różową!

**ZACZYNAJEMY TEŻ KOLEJNĄ EDYCJĘ WARSZTATÓW „MAMO, TO JA”**

W 25 miastach, ciekawe spotkania, mnóstwo prezentów, które na Was czekają. Tak, z warsztatów jesteśmy szczególnie dumni!

Wszystko o nich przeczytacie na:

[www.warsztatymamotoja.pl](http://www.warsztatymamotoja.pl) oraz na str. 81 i 123.

Przyznam się jeszcze, że często się chwalam tym, że pracuję ze wspaniałym zespołem. Że lubimy naszą misję i poczucie, że robimy coś pożytecznego.

A z Wami, Czytelniczkami, spotykam się codziennie na FB i Instagramie.

Tak, mamy się czym chwalić i z czego cieszyć :)

*Magda Kwiakowska*

mama Jagody i Kacpra, redaktorka naczelna

## W TYM NUMERZE:

**6** Tym symbolem wyróżniliśmy tematy z naszej okładki.

### TEMAT MIESIĄCA

**6** **ACH, ŚPIJ, KOCHANIE**

O różnych metodach, które pozwolą utulić dziecko do snu.

### NIEMOWLĘ

**16** **JAK KARMIĆ PO CESARCE**

Sprawdzone rady

**20** **PIERWSZA POMOC** Rozwiewamy wątpliwości mam butelkowych.

**24** **DLACZEGO PŁACZE?** Jest sporo powodów, ale można im zaradzić.

**26** **CO ZNACZĄ TE KROSTKI?**

Skóra niemowlaka nie jest idealna.

**28** **GŁADKA PUPA? O, TAK!** Radzimy, co robić, by taka była.

**30** **PRAWDY I MITY O ZĄBKOWANIU**  
I co robić, by nie bolało.

**32** **KARMNIENIE I KŁOPOTY**  
Czasem malec nie chce jeść, bo...

**34** **UWOLNIĆ RĘCE** O chustonoszeniu, czyli w czym nosić malucha.

### NASI SPECJALIŚCI RADZĄ NA STRONACH:

**38 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ** Na pytania odpowiada Bożena Cieślak-Osiek ze Szpitala Klinicznego WUM.

**56 ZAPYTAJ PSYCHOLOGA**  
O rozwoju i psychice dzieci mówi Beata Chrzanowska.

**80 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Wątpliwości rozwiewa prof. Piotr Jurkowski, szef Kliniki Pediatrii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

**98 ZAPYTAJ DIETETYKA** Na pytania odpowiada Małgorzata Strucińska, specjalista żywienia z IMiD.

**36 PIERWSZY ROK ŻYCIA**

Co się dzieje w trzecim miesiącu.

### MAŁE DZIECKO

**36 JAK WYCHOWAĆ SZCZĘŚLIWE DZIECKO?** Rozmowa z psychologiem.



MAGAZYN  
INTERAKTYWNY



Oznaczyliśmy materiały, w których znajdziesz dodatkowe treści multimedialne



KONKURS!  
WYGRYWAJ  
NAGRODY!

Od dawna wiadomo, że „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Pamiętaj o regularnych ćwiczeniach i zbilansowanej diecie. Wybierz aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność. A do kuchni...

Wygraj zestaw

## ZDROWE I SMACZNE GOTOWANIE

Z tą nagrodą codzienne przygotowywanie pysznych, kolorowych potraw będzie szybkie i proste!

Wyślij SMS o treści  
**GOTUJE pod 7247**



## ROBOT

Miesza, miksuje, sieka, ubija, trze – z tym robotem zostaniesz Mistrzem Kuchni!

Koszt 1 SMSa: **2,46** zł z VAT  
Na SMSy czekamy do 9 maja 2016 roku.

Regulamin konkursu dostępny na [wap.rms.net.pl](http://wap.rms.net.pl)  
Organizatorem konkursu jest RMS Sp. z o.o.

Prezentowane nagrody mogą różnić się od nagród wydanych w konkursie kolorem lub modelem.



## BARDZO TANIO LUB Z FILMEM NA DVD!

„MAMO, TO JA” KUPISZ SUPERTANIO, BO ZA 1,99 ZŁ,

ALBO ZA 8,99 ZŁ Z KSIĄŻKA

I FILMEM NA DVD

„KRÓLEWNA ŚNIEŻKA”

### 44 I JA MOGĘ BYĆ STRAŻACZKĄ

O stereotypach płciowych.

### 46 DZIEWCZYNA CZY CHŁOPAK

Butik z zabawkami.

### 48 SPACEREK BEZ AFEREK

Co robić, gdy dziecko nie chce siedzieć w wózku?

### 50 MAMO, TATO, ZROBIMY

COŚ RAZEM? Koniecznie!

### 52 I POSPRZĄTANE! O nauce porządku.

## ZDROWIE

**58 KONIEC Z CHOROBYMI** Specjaliści o tym, jak podnieść odporność dziecka.

**68 ZA MAŁO ŻELAZA** radzimy, co robić, gdy malec ma anemię.

**70 ZA CHUDY, ZA MAŁY, ZA DUŻY?** O siatkach centylowych (tablice!).

### 74 OSPA W ATAKU

Sezon na chorowanie.

### 76 RAZ, DWA, TRZY, DMUCHASZ TY

Jak najlepiej oczyszczają mały nos?

### 78 NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Czy z tego się wyrasta?

Prawdy i mity.

## KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

**82 SKARBY W SKORUPCE** Jaja to samo zdrowie. Jak i komu je podawać?

**86 POSTAW NA SMAK** Dlaczego (i czym) warto przyprawiać dania dla dzieci.

**88 11 ZASAD ROZSZERZANIA DIETY** Ważne dla wszystkich rodziców.

### 90 CZY JUŻ PORA NA ZUPKĘ?

Sprawdź, czy to wiesz.

### 92 OSTROŻNIE Z NOWALIIKAMI

Przeczytaj, zanim je kupisz.

### 94 NIEZBĘDNE DO ŻYCIA

O składnikach mineralnych.

### 96 DIETA ŁATWOSTRAWNA = ZDROWY

BRZUSZEK Dobra dla wszystkich.

## ŚWIAT MAMY

### 104 CIAŻOWE NIESPODZIANKI

Oto, co was najbardziej zdziwiło.

### 106 CZEKAJĄC NA KAROLKA

Historia z porodu naszej czytelniczki.

### 108 DZIECIAKI TO SZCZĘŚCIE

Anna Dereszowska o swoim macierzyństwie.

### 110 CO ROBI MAMA, KTÓRA „SIEDZI”

Z DZIECKIEM W DOMU? Zdziwisz się.

### 112 JAK JA TO KOCHAM!

Pomysł na biznes.

### 114 NOWA PIRAMIDA

Revolucja w jedzeniu.

### 116 STYLOWO I W FORMIE

Moda.

### 118 O JAKIM BIUŚCIE MARZYSZ

Piersi do poprawki.

### 122 PRZYCHODZI BABA DO...

Dietetyka.

## ŚWIAT TATY

**126 CZY RODZICE MAJĄ PRAWO DO SZCZĘŚCIA** Tak! Wyjaśnia psycholog.

### 130 NIE DAJ SIĘ ZASKOCZYĆ, TATO

O przygotowaniach do porodu.

### 132 500 ZŁ I CO JESZCZE? Ważne!

## JAK CO MIESIĄC

### 54 KSIĄŻKI DOBRÉ NA WSZYSTKO

Nowości i nie tylko.

### 100 PRENUMERATA

Świetna oferta!

### 136 BASIA I FRANEK

Plus kolorowanka.

### 138 ZRÓB Z DZIECKIEM

Ludziki z jajek.

**f** POLUB NAS NA FACEBOOKU

www.facebook.com/Mamotoja

WEJDŹ NA NASZ SERWIS

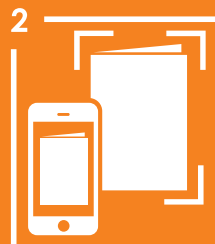
**babyonline**.pl

## ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

Przygotowaliśmy dla Ciebie wyjątkowe multimedialne materiały i niespodzianki. Możesz je obejrzeć na smartfonie lub tablecie. Potrzebujesz tylko aplikacji TAP2C.



Pobierz i uruchom darmową aplikację TAP2C dostępną na Google Play i AppStore



Zeskanuj okładkę



Znajdź zdjęcia oznaczone ikonami



Dotknij, gdy pojawi się ikona i ciesz się dodatkową treścią

# Mamotoja

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

REDAKTORKA NACZELNA:  
Magda Klimkowska  
SEKRETARZYNI REDAKCJI:  
Tatiana Audycka-Szatrawska  
REDAKTORKI: Joanna Karwat,  
Małgorzata Mazurek-Wódcz,  
Katarzyna Pinkosz, Beata Turska  
GRAFICZKI: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna), 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



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.

DYREKTORKA GENERALNA:

Alicja Modzelewska

CZŁONKINI ZARZĄDU:

Izabela Bochenek-Strauss,

Ewa Redel-Bydlowska

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 Sokołowska-

-Wiśniewska – dyrektorka

Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241

Sara Strużyna, tel. 22 58 42 264

MULTIMEDIALNA PLATFORMA

PARENTINGOWA

Krystyna Kurmanowska – dyrektorka

biura reklamy, tel. 22 58 42 262

Joanna Skorupska-Matejczuk

– zastępczyni dyrektorki, tel. 22 58 42 257

Specjalistki ds. reklamy:

Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150

Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495

Małgorzata Ortiz – asystentka biura

reklamy, 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: RR Donnelley Europe

PRENUMERATA WYDAWNICZA,

INFORMACJE, ZAMÓWIENIA,

REKLAMACJE: tel. 22 584 22 22

(pn.–pt. w godz. 8–17);

e-mail: bok@edipresse.pl

TAP2C

www.tap2c.com