

# SUPER KONKURS TWOJE DZIECKO NA OKŁADCE



## CO MOŻNA WYGRAĆ?

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

SZCZEGÓŁY NA

[www.okladka.mamotoja.pl](http://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.04 – wpiszesz go na stronie internetowej konkursu. Kod ważny jest od 5 marca 2019 r. do 3 kwietnia 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](http://www.okladka.mamotoja.pl). Regulamin dostępny na [www.okladka.mamotoja.pl](http://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: Rościśław 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

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 Strużyńska, tel. 22 58 42 264,

DZIAŁ REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ

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

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495,

Elżbieta Odjia, 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.



## TO JEST TEMAT!

- 6 ALERGIA? NIE, DZIĘKUJEMY!** Choć zanieczyszczenie powietrza sprawia, że jest coraz więcej alergików, to są też nowe sposoby leczenia uczuleń. Sprawdź koniecznie!

## CIĄŻA I PORÓD

- 12 URODZĘ NATURALNIE** Poród drogami natury ma niemal same zalety. Warto je poznać
- 14 ZADBAJ O SIEBIE TERAZ!** Możesz zrobić wiele, jeszcze nim urodzisz
- 16 WIOSENNA ODNOWA WŁOSA** Zregeneruj włosy po zimie

## NIEMOWLĘ

- 18 TAKIE MAŁE, A TYLE EMOCJI...** Świat emocji niemowlaka jest naprawdę przebogaty!
- 22 BYŁ SOBIE KRÓL, BYŁ SOBIE PAŹ** Co zrobić, by maluch spał nocą?
- 24 MARTWI MNIE, ŻE...** Niemowlak i jego kłopoty z brzuszkiem
- 26 PIEŁĘGNACYJNE WPADKI** Każdy rodzic popełnia czasem błędy
- 28 PROGRAM DLA PUPY** Pielęgnacja na co dzień i w razie problemów
- 30 WOKÓŁ KĄPIELI** Ważne pytania o codzienną higienę
- 32 NOWOŚCI W KOLEJNOŚCI** Czyli o rozszerzaniu diety maluszka

- 34 ILE BIAŁKA DLA DZIECKA?** Sprawdź, dlaczego jest ono tak ważne w diecie
- 36 NOCNE POSIŁKI** Jak długo karmić niemowlę nocą?
- 38 BUTELKOWE S.O.S.** Gdy mleko jest przyczyną problemów...
- 40 KUBKI NIEKAPKI** Opinie z mamotoja.pl/bangla

## MAŁE DZIECKO

- 42 A TERAZ SIĘ UBIORĘ!** Kiedy zacząć naukę samodzielności
- 44 MÓJ KOCHANY MIŚ...** O ważnej roli przytulanki maluszka
- 46 ROWER (NIE TYLKO) DO BIEGANIA** O pożytkach z jazdy na dwóch kółkach
- 48 NA SPACER MARSZ!** Wygodne wiosenne ubranka

## ZDROWIE

- 50 STOP PRÓCHNICY!** Występuje u dzieci zbyt często, zacznij zapobiegać jej jak najwcześniej
- 54 NA MOCNE KOŚCI** Wapń to niezwykle ważny składnik
- 56 I KATAR Z GŁOWY** Jak oczyszczać nos malucha
- 58 ANTYBIOTYKOWE FAKTY** Co każdy rodzic powinien wiedzieć o antybiotykoterapii
- 60 MIGDAŁKI DO WYCIĘCIA?** Kiedy taki zabieg jest konieczny

- 62 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Radzi dr Renata Elżbieta Koziółek

## RODZINA

- 64 KIEDY ONO SIĘ TEGO NAUCZY?** O nauce savoir vivre'u
- 67 PRZECHOWAJ TO!** Jak zabrać jedzenie na spacer?
- 68 PO CO CZYTAĆ ETYKIETY** Poznaj 6 ważnych powodów
- 70 CO NIECO** Dobre przepisy na pyszne przekąski

## JAK CO MIESIĄC

- 10 W INTERNECIE** Co słychać na Mamotoja.pl?
- 72 PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 74 POCZYTAJMY** Nowa bajka Basi
- 75 SONDA FB** Gdybym miała cały dzień dla siebie...



40

**KUBKI NIEKAPKI**  
Polecają rodzice recenzenci z Bangli

FOT.: ADOBE STOCK, MAT. PRAS.