

## NIEMOWLĘ

- 6 CHCĘ BYĆ JAK INNI**  
Reportaż o Bartku Trzeciaku, któremu pomagamy w rehabilitacji.
- 12 POMAGANIE MA SENS** Rozmowa z szefową Fundacji Przyjaciółka.
- 18 OBIAD NA ZAPAS** O odciążaniu i dobrym przechowywaniu mleka.
- 20 DBAJ O MLEKO** Jak najlepiej przygotować mieszankę.
- 22 SMOCZEK NA MIARĘ** Chodź o wybór butelkowego smoczka.
- 24 JESTEM TU NOWY** Co czuje (i co potrafi) człowiek zaraz po porodzie.
- 28 LULAJ I BUJAJ** Jak mądrze usypiać.
- 30 TU SIĘ ŚPI** Gadżety, które sprawią, że sen będzie smaczny i długi.
- 32 PUPA GORE** Mamy radzę mamom, jak walczyć z zapaleniem pod pieluszką.
- 34 W CZAPE CZY BEZ?** Naprawdę jest taka ważna i potrzebna?
- 36 11 RZECZY, KTÓRE WSPOMAGAJĄ ROZWÓJ RUCHOWY** Poznaj je.

## MAŁE DZIECKO

- 40 NAJLEPSZA SZKOŁA POD SŁOŃCEM**  
Plac zabaw lub zwykłe podwórko!
- 42 KEVIN SAM W PRZEDSZKOLU**  
Ciekawy wywiad dla rodziców kilkulatków.

### NASI SPECJALIŚCI RADZĄ:

- 38 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ** Odpowiada Bożena Cieślak-Osik.
- 54 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Na każde pytanie o zdrowie odpowiada prof. Piotr Jurkowski z Kliniki Pediatrii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- 60 ZAPYTAJ DIETETYKĄ** Jak zdrowo żywić dziecko – wyjaśnia mgr inż. Małgorzata Strucińska z Instytutu Matki i Dziecka.
- 80 ZAPYTAJ GINEKOLOGA** O ciąży opowiada dr Renata Jaczyńska z Instytutu Matki i Dziecka.

## ZDROWIE

- 48 BLADE JEST MODNE** Opalanie nie jest. Jest niezdrowe.
- 50 DLACZEGO BOLI BRZUSZEK** Jak odróżnić niestrawność od zatrucia?
- 52 DROBNE ZABIEGI CHIRURGICZNE**  
Jak do nich przygotować dziecko?

## KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 56 IDA W PARZE** Jak łączyć zdrowe rzeczy, żeby było zdrowiej. Plus przepisy!
- 58 INSTRUKCJA OBSŁUGI SŁOICZKA**  
Kilka ważnych szczegółów.

## ŚWIAT MAMY

- 64 BARANEK OKAZAŁ SIĘ RYBKĄ**  
O ciąży i porodzie pisze Czytelniczka.
- 66 4 SPOSOBY NA FAJNY T-SHIRT**  
Modnie i wygodnie.
- 68 PIERSI W GÓRĘ** Również po ciąży.
- 70 TO NIE (MÓJ) BAŁAGAN!** Nasze rady na mądre sprzątanie.
- 72 TRAKTUJECIE NAS TAK SAMO** Mówią mamy dzieci niepełnosprawnych.
- 74 JESTEM MAMĄ KOSMITKA JO**  
Aleksandra Więcka.
- 76 PRZYCHODZI BABA DO...**  
...ginekologa.
- 78 PANI OD SEKSU** Joanna Keszka.

## ŚWIAT TATY

- 84 DO TRZECH RAZY SZTUCZKA**  
O patentach na wychowanie.
- 86 PAMIĄTKA NA LATA** Zdjęcia!

## JAK CO MIESIĄC

- 46 KSIĄŻKI DOBRE NA WSZYSTKO**  
Czyta i poleca Tatiana Audycka.
- 89 WIOSENNY SPACER** Opowiadanie o Basi i Franku.
- 90 JAK ZROBIĆ DONICZKĘ NA MARCHEWKĘ** Fajny pomysł!

**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,  
Małgorzata Mazurek-Wódz, 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 Napierala  
DYREKTORKA ZARZĄDZAJĄCA: Alicja Modzelewska  
ZASTĘPCZYNI DYREKTORKI ZARZĄDZAJĄCE:  
Izabela Bochenek-Strauss  
CZŁONKINI ZARZĄDU: 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-Wisniewska – dyrektorka  
Agnieszka Około-Kułak, tel. 22 58 42 241  
Sara Strużyna, tel. 22 58 42 264  
BIURO REKLAMY „MAMO, TO JA”:  
Krystyna Kurmanowska – dyrektorka, tel. 22 58 42 262  
Joanna Skorupska-Matejczuk – menadżerka sprzedaży  
platformy parentingowej, tel. 22 58 42 257  
Iwona Chmielewska-Borkowska, tel. 22 58 42 303  
Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150  
Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256  
Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495  
Anna Saskowska – koordynatorka techniczna  
tel. 22 58 42 163  
DYREKTOR DYSTRYBUCJI: Piotr Lech  
PRODUKCJA: Danuta Kamińska – dyrektorka  
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); e-mail: bok@edipresse.pl

Odowiedź:

**babyonline.pl**



Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.  
**UWAGA!** Redakcja nie zwraca zdjęć. Ich nadanie 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.

## CZYTAJ I... OGLĄDAJ FILMY!

Teraz, czytając „Mamo, To Ja”, możesz jednocześnie oglądać filmy, które dla Ciebie wybraliśmy!  
Przeczytaj instrukcję i... zobacz dużo więcej!

**TAP2C**  
www.tap2c.com



1. Pobierz darmową aplikację Tap2C z AppStore lub Google Play.



2. Zeskanuj aplikację Tap2C okładką.



3. Poszukuj ilustracji oznaczonych znakami przedstawionymi powyżej z użyciem telefonu.



4. Gdy na ekranie telefonu pojawi się odpowiedni symbol, naciśnij go, by zobaczyć więcej!

Aplikacja Tap2C wymaga dostępu do Internetu za pomocą sieci 3G, 4G lub WiFi. Prędkość pobierania danych może się wahać w zależności od siły sygnału. Operator komórkowy może naliczać dodatkowe opłaty za przesyłanie danych.