

6

**DEKALOG NA DZIEŃ DZIECKA**

Na pewno chcesz, by twój maluch był szczęśliwy, prawda? Koniecznie zatem przeczytaj nasze podpowiedzi.

**TYM KOLEM ZAZNACZYLIŚMY DLA WAS TEMATY Z OKŁADKI**



**TO JEST TEMAT!**

**6 DEKALOG NA DZIEŃ DZIECKA**  
Te zasady pomogą ci wychować dziecko pewne siebie, otwarte na innych, dobre, szczęśliwe.

**CIĄŻA I PORÓD**

**12 11 RZECZY, O KTÓRYCH MUSI PAMIĘTAĆ CIĘŻARNA** Aby była zdrowa, a jej dziecko w brzuchu rozwijało się prawidłowo.

**16 RATUNKU, PUCHNĘ!** Niewielkie obrzęki, zwłaszcza pod koniec ciąży, to nie problem. Kiedy jednak trzeba iść do lekarza?

**NIEMOWLĘ**

**18 NATURALNIE OD KOŁYSKI**  
Ekologiczne zachowania warto wprowadzać od małego. Zobacz, jak twój niemowlak może dbać o ochronę środowiska :)

**22 KOLKA – ZESTAW RATUNKOWY**

Popołudniowy ból brzuszka to prawdziwa zbrodnia. Skąd się bierze? Jak mu zapobiegać? I co robić, by ulżyć bobasowi?

**24 PŁACZE? POMÓŻ!** Dzięki temu dziecko nabiera przekonania, że jest ważne, a świat to przyjazne miejsce.

**28 CZERWCOWY SPACER** Jest obowiązkowy i bardzo zdrowy, ale musisz pamiętać o kilku ważnych zasadach.

**30 KARMIE PIERSIĄ I CO Z TEGO?** Maluch i tak często ulewa, ma kolki, nie chce ssać... Problemy da się pokonać!

**32 BUTELKOWE PODPOWIEDZI** Rady na zbyt długie karmienie, brak apetytu, nieprawidłowe ssanie i wiele innych.

**MAŁE DZIECKO**

**34 BARDZO „STRASNA ZABA”**  
Kiedy dziecko powinno zacząć mówić prawidłowo?

**38 ZABAWKI DLA KAŻDEGO** Poznaj zabawki, którymi może bawić się maluch w każdym wieku.

**40 NA MOCNE KOŚCI** Dieta bogata w wapń i witaminę D3.

**ZDROWIE**

**42 ŁADNE I ZDROWE** Czy wiesz, że uroda dziecka zależy także od zdrowych nawyków?

**46 W RAZIE WYPADKU** Kiedy wezwać karetkę, co robić, gdy malec zachoruje w weekend – podpowiadamy.

**48 CO WIEŚ O GORĄCZCE?** Koniecznie zweryfikuj swoją wiedzę na ten temat.

**RODZINA**

**50 ZERO WASTE W KUCHNI MAMY** Tu nic się nie zmarnuje!

**54 JAKĄ JESTEŚ MAMĄ?** Dobra z ciebie przyjaciółka czy raczej mądra szefowa? A może jedno i drugie? Sprawdź!

**56 Z MIŁOŚCI DO MAMY** Butik idealny na Dzień Matki.

48



**CO WIEŚ O GORĄCZCE?** Nawet jeśli wydaje ci się, że wiesz już o niej wszystko, koniecznie zweryfikuj swoją wiedzę. Naprawdę warto.

**58 DBAJ O PIERSI** Wymagają nie tylko troskliwej pielęgnacji, ale przede wszystkim regularnych badań. Także w ciąży!

**60 SŁODKOŚCI DLA DZIECKA** Bez nich świat byłby smutny :)

**JAK CO MIESIĄC**

**10 W INTERNECIE** Mamotoja.pl

**63 PRODUCENCI POLECAJĄ**

Nowości rynkowe

**66 POCZYTAJMY** Bajki

**67 SONDA FB I INSTA**



56

**Z MIŁOŚCI DO MAMY**

Butik z pięknymi prezentami.

**Uwaga! Ze względu na pandemię i zalecenia władz państwowych związane z zagrożeniem wirusem SARS-CoV-2, a przede wszystkim w trosce o Wasze zdrowie postanowiliśmy zawiesić do odwołania konkurs „Twoje dziecko na okładce”.**

FOT. ADOBE STOCK (3), MAT. PRAS.

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

REDAKTORKI: Małgorzata Wódz, Karolina Stępniewska, Olga Juszczyk, Agnieszka Majchrzak, Karolina Kozak, Malwina Małecka

GRAFICZKA: 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

CZŁONKOWIE ZARZĄDU:  
Izabela Bochenek-Strauss  
Agnieszka Wicher-Szczesna  
Maciej Klepacki

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:  
Agnieszka Wicher-Szczesna

DYREKTOR ARTYSTYCZNY WYDAWNICTWA:  
Marek Knop

DYREKTOR STRATEGII I SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:  
Małgorzata Perzanowska

DZIAŁ MARKETINGU MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:  
Joanna Sokołowska-Wiśniewska (dyrektorka),  
Agnieszka Około-Kułak, tel. 22 58 42 241,  
Sara Strużyna, 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 Odija, tel. 22 58 42 256,  
Justyna Rzeniewicz, tel. 22 58 42 386,  
Paulina Sajda, 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: QUAD GRAPHICS

BIURO OBSŁUGI KLIENTA, INFORMACJE, ZAMÓWIENIA, REKLAMACJE:  
tel. 22 278 15 55, (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 nadestanie 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.



24

**PŁACZE? POMÓŻ!** Pamiętaj, nigdy nie zostawiaj płaczącego dziecka samego ze sobą. Z nami sprawdzisz, jak szybko osuszyć dziecięce łzy.