



UDANYCH WAKACJI!

Do pierwszych wakacji z synkiem przygotowywałam się jak do podróży na inną planetę. „Wynajmijmy TIR-a” – zażartował mąż, gdy pokazałam mu spis rzeczy, które koniecznie musimy zabrać. Mnie wcale nie było do śmiechu. Czy na pewno wszystko spakowałam? Jak przetrwamy podróż? Czy w ogóle zdołamy odpocząć? Z dzieckiem nie będzie już tak łatwo... – myślałam. Gdy w końcu obładowani po dach dotarliśmy nad morze, było cudownie! Okazało się, że wszystko jest o wiele prostsze, niż sądziłam. I że podczas wakacji nasze dziecko najbardziej potrzebuje... po prostu nas, bo z brakiem tego czy tamtego zawsze można sobie jakoś poradzić. Przekonałam się też, że z niemowlakiem można robić mniej więcej to samo, co bez niego: leniuchować, spacerować, podziwiać zachody słońca itd., byle tylko brać pod uwagę jego potrzeby i – nie takie znów skromne – możliwości. Warto także (sprawdziliśmy to na własnej skórze) szukać noclegów tam, gdzie dzieci są mile widziane i nikt nie kręci nosem, jeśli w nocy się rozplaczą. Gdzie znaleźć takie miejsce? Jak przygotować się do wyjazdu? O czym pamiętać? Co zabrać? Zapraszam na str. 6.



Beata z Bartkiem

Pozdrawiam gorąco

Beata Turku

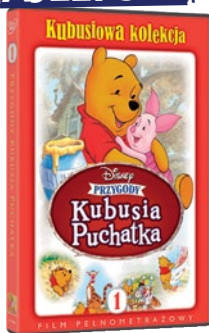
dziennikarka, mama Bartka

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

WYBIERZ NAJLEPSZĄ

OPCJE!

TEN NUMER
MOŻESZ KUPIĆ
W SPECJALNEJ
LĘTNIJ CENIE:
1,20 ZŁ
LUB Z KUBUSIEM
PUCHATKIEM
NA DVD
(+ KUBUSIOWY
PLAKAT
I NAKLEJKI
W PREZENCIE) ZA **12,99 ZŁ!**



© Disney 2014

Film „Przygody Kubusia Puchatka” to pierwsza część „Kubusiowej Kolekcji”, która składa się z siedmiu pełnometrażowych filmów, przedstawiających przygody Kubusia Puchatka i jego przyjaciół. Kolejne części w kioskach, co dwa tygodnie (z każdym filmem kubusiowe naklejki).

NIEMOWLĘ

- 6 WYJEŹDZAMY Z DZIECKIEM** Czy wyjazd z niemowlęciem w ogóle ma sens? Kiedy można wyjechać z nim po raz pierwszy? Co zabrać? O co pytać, rezerwując noclegi?
- 14 5 POWODÓW DLACZEGO NATURALNIE** Wyjaśniamy, dlaczego warto przeboleć poranione brodawki, zastoje i nieprzespane noce.
- 16 TROJE NA PIERSI** Przeczytaj opowieść o Ani, która wykarmiła własnym mlekiem trojaczki.
- 20 BUTELKA DLA BLIŹNIAKÓW** Podpowiadamy, jak ułatwić sobie karmienie dwójki dzieci.
- 22 ZOBACZ, CO ONE POTRAFIĄ!** Przedstawiamy wyjątkowe butelki.
- 26 RUCH I PODŁOGOTERAPIA** Jak nosić dziecko? Dlaczego warto pozwalać mu bawić się na podłodze? Jak wspomagać rozwój noworodka i wcześniaka?

KONKURS

NAJBEZPIECZNIEJSZY FOTELIK DO WYGRANIA!

- ✓ Chicco X-Pace 9-18kg
- ✓ 5-pozycyjna regulacja oparcia
- ✓ 3 gwiazdki w testach bezpieczeństwa ADAC
- ✓ europejski standard bezpieczeństwa ECE R44/04



WYŚLIJ SMS O TREŚCI
FOTELIK POD **72022**

Koszt SMSa: **2,46 zł** z VAT
Na wiadomości SMS czekamy do 14 lipca 2014.

Organizatorem konkursu jest RMS Sp. z o.o.
Regulamin znajduje się na stronie wap.rms.net.pl

STENIA WYGRAŁA KONKURS



Stefania – dziewczynka, która uśmiecha się do Was z naszej okładki, to zwyciężczyni konkursu organizowanego przez producenta pieluszek Dada. Gratulujemy!

Mała modelka w czasie zdjęć bawiła się wspaniale :)



- 30 **EMOLIENTY LECZĄ AZS** W leczeniu tej choroby najważniejsza jest właściwa pielęgnacja skóry!
- 32 **MASOWANIE NA SPANIE** Jak się za to zabrać?
- 36 **PYTANIA O ROZWÓJ: ÓSMY MIESIĄC** Co będzie się działo?
- 38 **PO CO DZIECIOM ZABAWKI?** Czy naprawdę są takie ważne?
- 40 **SPRAWDZAMY KOSMETYKI Z FILTREM** Test.

MAŁE DZIECKO

- 44 **ŚMIESZNE MINY, ZABAWNE WIERSZYKI** Przedstawiamy najlepsze zabawy logopedyczne na lato.

ZDROWIE

- 50 **BRZUSZEK I JEGO PROBLEMY** Atak kolki? Podejrzanie zielona kupa? Ból? Sprawdź, co robić, gdy pojawiają się kłopoty.
- 54 **PIERWSZA POMOC** Przeczytaj, jak pomóc dziecku, gdy coś mu się przydarzy.
- 56 **ALERGIK NA WAKACJACH** Jak się przygotować? Jakie leki zabrać?

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 60 **ROZSZERZANIE DIETY LATEM** Radzimy, jak to zrobić i podajemy przepisy na placuszki z borówkami i nie tylko.
- 64 **5 RAD, JAK PODAWAĆ KASZKI** Jakie wybrać? Podawać butelką czy łyżeczką? Z cukrem czy bez?
- 66 **JEDZENIE NA WYNOS** Gdy jest ciepło, szkoda wracać do domu, by coś przekąsić. Co zabrać ze sobą?
- 68 **ZIMNE PRYSMAKI** Wszystko, co warto wiedzieć o lodach.

ŚWIAT MAMY

- 74 **OKRRROPNE LATO** Jak przetrwać upały z brzuszkiem?
- 76 **MAREK I WOJTEK** Opowieść o narodzinach bliźniaków.

NASI SPECJALIŚCI RADZĄ NA STRONACH:

- 42 **ZAPYTAJ POŁOŻNĄ** Odpowiada Bożena Cieślak-Osiek.
- 48 **ZAPYTAJ PSYCHOLOGA** O rozwoju i psychice dzieci opowiada Beata Chrzanowska.
- 58 **ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Na każde pytanie o zdrowie odpowiada prof. Piotr Jurkowski z Kliniki Pediatrii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- 70 **ZAPYTAJ DIETETYKA** Jak zdrowo żywić dziecko – wyjaśnia mgr inż. Małgorzata Strucińska z Instytutu Matki i Dziecka.
- 88 **ZAPYTAJ GINEKOLOGA** O ciąży opowiada dr Renata Jaczyńska z Instytutu Matki i Dziecka.

78 AŻ KIPI OD KWASU FOLIOWEGO

Monika Mrozowska namawia do zdrowego jedzenia.

80 4 SPOSOBY NA PLAŻOWY

SUPERLOOK Przyszła mama: modna i na wakacjach.

82 WOLĘ SOBIE UPRASZCZAĆ

Monika Mrozowska nie tylko o tym, kiedy jest najlepszy czas na ciążę.

84 KRÓLEWSKI BŁĘKIT

Ubierz się jak księżna Kate.

86 ZNÓW PIĘKNE CIAŁO

Radzimy, jak poczuć się dobrze we własnej skórze.

ŚWIAT TATY

92 NASTĘPNYM RAZEM TO TY

RODZISZ O mężczyznach na porodówce opowiada położna.

94 Z DZIECKIEM NA ŻAGLACH

Naprawdę się da!

JAK CO MIESIĄC

46 KSIĄŻKI DOBRE NA WSZYSTKO

Czyta i poleca Tatiana Audycka.

98 WESOŁE PTASZKI

Zrób je z dzieckiem.



POLUB NAS NA FACEBOOKU

Spotkasz tu (Facebook.com/Mamotaja) inne mamy, które dzielą się swoimi doświadczeniami. Znajdziesz linki do fajnych stron i tekstów. I jeszcze konkursy :)
Zapraszamy!

Mamotaja

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



WYDAWCZA: 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 POCTĘ

POLSKA: przedpłaty na IV kwartał 2014 przyjmują urzędy pocztowe do 25.08.2014 r. Przedpłaty przyjmują urzędy pocztowe w terminach podanych na stronie www.poczta-polska.pl w zakładce Dla Ciebie/Prenumerata Prasy.

Odwiędz: 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 przedniej zgody wydawcy pisma.