



44

KRONIKA LETNICH PRZYPADKÓW

Otarcia, stłuczenia, ukąszenia, a także zapalenie gardła czy przegrzanie organizmu. Jak szybko pomóc dziecku?

TYM KOLOREM ZAZNACZYLIŚMY DLA WAS TEMATY Z OKŁADKI

TO JEST TEMAT!

6 LATO Z BRZUSZKIEM W ciąży musisz o siebie dbać szczególnie. Ale to nie oznacza, że wakacje spędzisz w domu.

CIĄŻA I PORÓD

12 AKTYWNA PRZYSZŁA MAMA Pracuje, rusza się i z energią przygotowuje się do porodu.

14 GDY ROŚNIE CIŚNIENIE W ciąży to szczególnie niebezpieczne i wymaga leczenia.

16 PORÓD ZŁAGODZONY Przyszła mama podczas porodu nie zawsze musi korzystać ze znieczulenia. Czasami wystarczą naturalne metody łagodzenia bólu.

NIEMOWLĘ

18 LETNIO, CIEPŁO, GORĄCO... Upał najmłodszym dokuczają jeszcze bardziej niż nam, dorosłym. Jak pomóc dziecku?

22 APETYT NA SEN Wyjaśniamy, czy wszystkie dzieci powinny spać tyle samo i jaki wpływ na dziecięcy sen mają rodzice.

24 ŁAGODNA PIELĘGNACJA Naturalne kosmetyki doskonale pielęgnują malca. Jakich wybrać?
26 SKÓRA POD PIELUSZKĄ Wiemy, jak o nią zadbać, by zawsze była zdrowa i gładka.

28 EKOLOGICZNY START MALUSZKA Już niemowlę zaprzyjaźnij z ekologicznością.

32 KARMIEŃ PIERSIĄ PO CESARCE Nie musi być trudne. Zastosuj się tylko do naszych podpowiedzi.

MAŁE DZIECKO

34 DUŻE DZIWACTWA MAŁYCH LUDZI Ukochane pluszaki, przywiązanie do porządku, zmyśleni przyjaciele... Czy są powody do niepokoju?

36 CZEGO SIĘ NAPIJESZ? Najzdrowszy napój dla malucha (dla dorosłego też!) to woda. Sprawdź, co jeszcze możesz podać dziecku do picia.

38 NIE TYLKO ROWEREK Przedstawiamy butik z rzeczami, które warto zabrać na spacer z maluszkiem.

40 MAŁY WEGETARIANIN Czy dziecko niejedzące mięsa będzie miało niedobory witamin?

ZDROWIE

42 PODSTĘPNE MENINGOKOKI Wywołują poważne choroby, a nawet sepsę!

44 KRONIKA LETNICH PRZYPADKÓW Sprawdź, jak pomóc dziecku.

46 WIELKIE KŁOPOTY MAŁEGO BRZUSZKA Sprawdzone rady na dziecięcą kolikę, biegunkę, wymioty i zaparcie.



50

GOTOWANIE ZGODNE Z NATURĄ
Wybierz dobre produkty, starannie je przygotuj, a twoja rodzina będzie się cieszyć dobrym zdrowiem.

RODZINA

50 GOTOWANIE ZGODNE Z NATURĄ
Pyszne i zdrowe!

54 POCHWAŁA ZABAWY Dlaczego jest taka ważna – zdradza aktorka Joanna Koroniewska-Dowbor.

56 TO BYWA TRUDNE... Różne oblicza macierzyństwa.

58 WAKACYJNA HIGIENA Zadbaj o strefę intymną.

60 LEKKIE OBIADY NA LATO
Idealne podczas upałów.

JAK CO MIESIĄC

10 W INTERECIE Mamotoja.pl

63 PRODUCENCI POLECAJĄ
Nowości rynkowe

66 POCZYTAJMY
Bajki

67 SONDA FB I INSTA

38

NIE TYLKO ROWEREK
Sprawdź, co umili spacer dziecku i tobie.



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 Wódcz, Karolina Stępniewska, Olga Juszczyk, Karolina Kozak, Malwina Małecka

GRAFICZKA: Elena Grikurova-Wojnowska



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 Knap

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 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 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.