



WIELKIE ZMIANY W ŻYWIENIU



Kasia, Maciek
i Marcin

Dokładnie odmierzałam chłopcom porcję pierwszych zupek, kaszek, oddzielałam żółtko od białka, dodając je do własnoręcznie robionego budyniu. Dziś okazuje się, że... może nie było to tak konieczne! Eksperci zrobili nam nie lada niespodziankę i zmienili (i to dość rewolucyjnie!) zalecenia żywienia niemowląt. Już nie trzeba starannie oddzielać białka od żółtka, żeby jego połowę dodać do zupy czy budyniu, truskawki i inne potencjalnie alergizujące produkty można podawać już niemowlęciu, a jogurt (w niewielkiej ilości) – nawet półrocznemu maluszkowi.

A więc zupełna dowolność? Wszystko dozwolone? Absolutnie nie! **Coraz więcej wiemy, co to znaczy zdrowe żywienie**, i coraz więcej badań potwierdza to, że sposób odżywiania dziecka ma wpływ na to, czy za kilkanaście lat (albo kilkadziesiąt) nie będzie miało cukrzycy, miażdżycy, otyłości. Stąd najważniejsze nowe zalecenie: **rodzic decyduje (ale mądrze!), co dziecko je, a dziecko decyduje, ile zjada**. Nie podawajmy więc maluchom produktów przetworzonych (parówek, słodkich jogurtów, w których nie ma owoców, tylko aromat), nie dodawajmy do potraw soli i cukru. To, co dziecko polubi teraz, będzie lubić przez całe życie. Jakie są jeszcze inne rewolucyjne zmiany w karmieniu niemowląt, czytaj na str. 6. A jeśli masz wątpliwości, pisz do nas. Będziemy pytać ekspertów i odpowiadać. Czekamy na pytania!

Katarzyna Pinkosz
dziennikarka, mama
Maćka i Marcina

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

NIEMOWLĘ

6 REWOLUCJA W KARMIENIU NIEMOWLĄT To kolejna zmiana w kalendarzu rozszerzania diety dziecka (od 1963 r. to już 18 zmiana zaleceń i pewnie nie ostatnia). Ta wydaje się naprawdę rewolucyjna. Co przyszykowali specjaliści od żywienia?

NASI SPECJALIŚCI RADZĄ NA STRONACH:

40 ZAPYTAJ PEDIATRĘ

Na pytania odpowiada prof. Piotr Jurkowski, szef Kliniki Pediatrii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

48 ZAPYTAJ DIETETYKA Podpowiada mgr inż. Małgorzata Strucińska z Instytutu Matki i Dziecka.

64 ZAPYTAJ GINEKOLOGA Porady dr Renaty Jaczyńskiej z Instytutu Matki i Dziecka.

14 SKÓRA POD OCHRONĄ Wiatr, słońce, woda, dużo czasu na świeżym powietrzu – wszystko to może pomóc skórze, ale też... jej zaszkodzić. O skórę małego dziecka w ciepłe dni trzeba dbać w szczególny sposób, bo łatwo o jej wysuszenie, podrażnienie, a nawet oparzenie

18 CIEPŁO, CIEPLEJ, NIE ZA GORĄCO Czy noworodek potrzebuje latem ubrania? Czy powinien nosić czapkę o tej porze roku? Przeczytaj.

22 PÓŁ ROKU, ROK I DŁUŻEJ Jak długo karmić piersią? Tyle, ile można, trzeba, wypada?

POLUB NAS NA FACEBOOKU

Spotkasz tu (www.facebook.com/Mamotoja) inne mamy, które dzielą się swoim doświadczeniem. Znajdziesz linki do fajnych stron i tekstów. I jeszcze konkursy :)

WYŚLIJ
**ZABAWKI
POD 7219**

i odpowiedz
na proste
pytanie

**MEGA PAKIET
ZABAWEK**
dla TWOJEGO DZIECKA!

Koszt SMS: **2,46zł** brutto
Na SMSy czekamy do 14 sierpnia 2014r.
Regulamin konkursu na wap.rms.net.pl
Organizator konkursu: RMS sp. z o. o.



BARDZO TANIO LUB Z HITEM FILMOWYM DO WYBORU!

„MAMO, TO JA” MOŻESZ W TYM MIESIACU
KUPIĆ W SPECJALNEJ CENIE NA LATO, CZYLI
ZA 1,20 ZŁ, ALBO ZA 8,99 ZŁ Z KSIĄŻECZKA
I FILMEM NA DVD „ARTUR I MINIMKI 2.
ZEMSTA MALTAZARA” LUB ZA 24,99 ZŁ Z FILMEM
NA DVD „KUBUS I HEFALUMPY”

Są mamy, które karmią kilka tygodni, są i takie, które to robią nawet dwa lata, choć wiele osób twierdzi, że mleko jest bezwartościowe. Jak jest naprawdę?

- 24 DOBRZE ZAKOŃCZYĆ** Są mleka dla niemowląt, ale też dla dwu- i trzylatków. Czy to znaczy, że małe dziecko powinien tak długo pić mleko modyfikowane?
- 26 CO WARTO WIEDZIEĆ O SMOCZKACH DO BUTELEK** Jaki wybrać smoczek? Jak się z nim obchodzić? Kiedy wymienić?
- 28 PYTANIA O ROZWÓJ: DZIEWIĄTY MIESIĄC** Co umie dziewięciomiesięczne dziecko? Sprawdź, jak się rozwija.
- 30 ZABAWKI, KTÓRE ROSNĄ WRAZ Z DZIECKIEM** Inaczej bawi się, np. piłką, niemowlę, a inaczej dwulatek, a jeszcze inaczej przedszkolak.

MAŁE DZIECKO

- 32 INTEGRACJA SENSORYCZNA** Co to znaczy i dlaczego jest taka ważna.
- 34 BEZPIECZNE WAKACJE** Trochę straszny, ale wszystko po to, by dziecko wróciło do domu zdrowe.

ZDROWIE

- 36 PODRÓŻE DALEKIE I BLISKIE** Między innymi o tym, jak zapobiec chorobie lokomocyjnej.

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 42 RYBKI NA PODIUM** Kwasy omega-3, witamina D, jod: nawet tylko ze względu na te trzy składniki ryby powinny znajdować się na pierwszym miejscu listy produktów, które dziecko je. Podawaj je już niemowlęciu.

Bo warto. Plus przepisy na smaczne dania z rybami.

46 SPOŚOB NA ZACHĘTĘ Jak przekonać dziecko do jedzenia... czegokolwiek? Spytaliśmy o to mamy, jak poradziły sobie ze swoimi niejadkami.

ŚWIAT MAMY

- 52 STREFA ZAGROŻENIA** Jednym z minusów ciąży jest to, że zwiększa ryzyko infekcji intymnych. Jako przyszła mama musisz szybko wykryć ich objawy, bo mogą zaszkodzić tobie, ale też dziecku.
- 54 URODZIŁAM SWOJE MARZENIE** Historia naszej czytelniczki.
- 56 KOBIETA Z ŻELAZA** Monika Mrozowska radzi, jak ustrzec się anemii ciężarnych, jedząc pyszności.
- 58 4 POMYSŁY NA SPÓDNICĘ CIAŻOWĄ** Bądź modna w ciąży!
- 62 ŚLAD PO DZIECKU** O bliźnie po cesarskim cięciu.

ŚWIAT TATY

- 68 NIE ZGUB MNIE, TATO** Radzimy, jak nie stracić dziecka z oczu.
- 70 SOLIDNIE I FUNKCJONALNIE** Pomóż uwić gniazdko.

...I JAK CO MIESIĄC

- 74 6 RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O...** gotowym obiadku.

Mama

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

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

Odwiedź: 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
uprzedniej zgody wydawcy pisma.

