



## KIEDYŚ BYŁAM GRUBA

**B**ylałam pulchnym dzieckiem i grubą nastolatką. Jakimś cudem (bo nikt mnie do tego specjalnie nie motywował), mając 17 lat, postanowiłam wziąć się za siebie. Nie było mi wcale łatwo. Dalsza rodzina twierdziła, że mam po prostu grube kości i taką urodę, więc na pewno nie schudnę. Mama uważała, że to moje odchudzanie doprowadzi mnie tylko do utraty zdrowia (paradoksalnie, kiedyś

otyłości nie uważano wcale za chorobę). Tylko tata był przekonany, że to dobry pomysł, i dam radę. Schudłam, a przede wszystkim zmieniłam na stałe swoje nawyki żywieniowe (o fatalnym efekcie jo-jo przeczytasz na 58. stronie). Nie oznacza to, że nigdy nie jem lodów, czekolady, ciasta i nie sięgam czasem po niezdrowe przekąski, np. chipsy, paluszki. Jem, ale się pilnuję. Do dziś. I wiem, że tak będzie, bo być musi, już zawsze.

Kiedy sobie pomyślę, że gdybym nie przytyła w dzieciństwie, to przecież oszczędziłabym sobie odchudzania, które nie jest lekkim spacerkiem, tylko raczej maratonem, jest mi siebie szczerze żal. Na szczęście mi się udało. Nie wszystkim się jednak udaje...

Piszę o tym wszystkim, bo coraz więcej dzieci w dzisiejszych czasach tyje na potęgę. Dlaczego tak się dzieje? Jak (i czy w ogóle można) uchronić swoje dziecko przed dodatkowymi kilogramami, a co za tym idzie – przed chorobami i emocjonalnym odrzuceniem przez rówieśników? Koniecznie przeczytaj najważniejszy temat tego numeru (6. strona). Naprawdę warto! Wiem, co mówię...

*Aleksandra Szulc*

## W TYM NUMERZE:

### TEMAT MIESIĄCA

#### 6 DLACZEGO DZIECI TYJA

Takie pytanie zadaliśmy dr hab. n. med. Iwone Beń-Skowronek, która jest endokrynologiem. Okazuje się, że winne otyłości wcale nie są wyłącznie słodycze!

### NIEMOWLĘ

12 **BIUST NA PIĄTKĘ** Karmienie piersią sprawia, że biust traci formę na zawsze? Tak nie jest. Ważne tylko, by stosować się do kilku zasad.

14 **ZADBAJ O MLEKO** Podpowiadamy, co robić (a czego nie), by mleko w butelce miało najwyższą jakość.

6 Tym symbolem wyróżniliśmy tematy z naszej okładki.

16 **INTUICJA PODPOWIADA, ŻE...** Słuchasz dobrych rad dotyczących pielęgnacji maluszka, tymczasem w wielu kwestiach możesz kierować się swoją matczyną intuicją.

20 **KŁOPOTY W UPALY** Kiedy na dworze robi się gorąco, skóra malucha zaczyna mieć problemy. Podpowiadamy, co robić, by na powrót była zdrowa i gładka.

22 **5 WARUNKÓW DOBREGO HUMORU** Dziecko marudzi, ma muchy w nosie, jest płaczliwe? Nie musi tak być. Sprawdź, jak przywrócić mu dobry humor.

24 **CO POMAGA ZASNAĆ?** Wiemy, co robić, by maluszek szybko zasypiał i spał smacznie całą noc.

# SUPER KONKURS TWOJE DZIECKO NA OKŁADCE!



**CZEKAJĄ NA ZDJĘCIE  
TWOJEGO  
DZIECKA!**

## CO MOŻNA WYGRAĆ?

- ❁ zdjęcie na okładce „Mamo, To Ja”
  - ❁ gwiazdorską gażę, czyli 1000 zł
  - ❁ portfolio w wersji elektronicznej
  - ❁ pobyt w ekskluzywnym hotelu
  - ❁ zestaw ubranek
- przygotowany na sesję

Szczegóły na [www.okladka.mamotoja.pl](http://www.okladka.mamotoja.pl)

W każdym numerze „Mamo, To Ja” podajemy nowy kod, żebyś co miesiąc mogła zwiększyć szansę swojego dziecka na wygraną w konkursie. Kod na ten miesiąc to Dziecko.08 – wpiszesz go na stronie internetowej konkursu. Kod ważny jest od 7 lipca do 6 sierpnia 2017 r.

Przyjmując do wiadomości, że dane osobowe uczestników konkursu będą przetwarzane przez Edipresse Polska SA z siedzibą w Warszawie, ul. Wiejska 19, w celu realizacji umowy przystąpienia do konkursu i jego prawidłowego przeprowadzenia lub marketingu własnych produktów lub usług organizatora konkursu. Gwarantujemy prawo wglądu do danych osobowych oraz ich poprawiania, jak również żądania zaprzestania przetwarzania danych w celach marketingowych. Podanie danych jest dobrowolne. Dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom. Przesłanie zdjęcia dziecka na konkurs oznacza udostępnienie tego zdjęcia do publicznego wglądu na stronie [www.okladka.mamotoja.pl](http://www.okladka.mamotoja.pl). Regulamin dostępny na [www.okladka.mamotoja.pl](http://www.okladka.mamotoja.pl)

**f POLUB NAS NA FACEBOOKU**  
[www.facebook.com/Mamotoja](http://www.facebook.com/Mamotoja)



## Z FILMEM DLA DZIECI - TRZY TYTUŁY DO WYBORU!

TYLKO TERAZ „MAMO, TO JA” MOŻESZ KUPIĆ ZA:  
● 0,99 ZŁ ALBO ZA ● 8,99 ZŁ – ALE ZA TO  
Z KSIĄŻECZKA Z DVD „BARANEK SHAUN”,  
„PINOKIO” LUB „UPS! ARKA ODPLYNĘŁA”

- 26 ZABAWY, KTÓRE ROZŚMIESZA NIEMOWIĄKA** Lubisz, kiedy dziecko zaśmiewa się do łez? My także! Podpowiadamy, w co się z nim bawić, by wesoło spędzało czas.
- 28 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ** Jak pielęgnować niemowlę, radzi Bożena Cieślak-Osiek ze Szpitala Klinicznego WUM w Warszawie.

### MAŁE DZIECKO

- 30 7 KROKÓW DO POSKROMIENIA ZŁOŚNIKA** Jeśli maluch często wybuch gniewem, zastosuj metodę siedmiu kroków. Sukces gwarantowany!
- 34 O PLAŻY MALUCH MARZY** Dzieci uwielbiają zabawę w piasku i wodzie. Zobacz butik z akcesoriami, które umilą malcowi plażowanie.

### ZDROWIE

- 36 DLACZEGO BOLI BRZUCH?** Poznaj objawy, które pomogą ci ustalić przyczynę kłopotów z trawieniem, a malec łatwiej wróci do zdrowia.
- 38 UWAGA NA OWADA** Co robić, by uchronić dziecko przed owadami i jak pomóc, gdy dojdzie do ugryzienia?

- 40 SPOSOBY NA ZAHARTOWANIE** Wakacje to doskonały czas, by wzmocnić malca. Dzięki temu jesienią będzie rzadziej chorował.
- 42 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Dr Leszek Olchowik, pediatra, odpowiada na ważne pytania o zdrowie dzieci.

### KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 44 ZAGRAJ W KOLORY** Twoje dziecko nie przepada za warzywami? Przygotuj dla niego kolorowe warzywne dania. Je się także oczami!
- 46 PICIE JEST WAŻNE** Nie chodzi jednak o jakiegokolwiek picie dla dziecka. Zobacz, jakie napoje są najlepsze dla malucha.
- 48 JAK ROZGRZESZYĆ PODJADANIE?** Tak, można to zrobić! Trzeba tylko stosować się do kilku zasad, a dziecięca dieta będzie zdrowa.
- 50 BIAŁE: DOBRE I JESZCZE LEPSZE** Pomożemy ci wybrać najwartościowszy nabiał dla dziecka.
- 52 ZAPYTAJ DIETETYKA** Odpowiada Małgorzata Strucińska, specjalista żywienia, dietetyka.

### ŚWIAT MAMY

- 56 CO JEŚĆ LATEM** Przedstawiamy idealną dietę dla ciężarnej.
- 58 W GÓRĘ I W DÓŁ** Jak podczas odchudzania uniknąć efektu jo-jo.
- 60 MAMA HIGH NEED CÓRKI** Autorka bloga Wymagajace.pl o dzieciach, które wymagają więcej.
- 62 LETNIE GARDEN PARTY** Butik z ciuchami na wieczorne przyjęcie pod gołym niebem.

### ŚWIAT TATY

- 66 LATO Z TATĄ – WRZUCAMY NA LUZ** Wykorzystaj wakacje na zabawy ze swoim dzieckiem.
- 70 W CZASIE PODRÓŻY DZIECI SIĘ NIE NUDZĄ** Skorzystaj z podpowiedzi ojców podróżujących z maluchami.

### JAK CO MIESIĄC

- 74 BAJKI BASI I FRANKA** Opowiadanie, które pomoże dziecku zasnąć.

WEJDŹ NA NASZ SERWIS  
**babyonline.pl**

**Mama to**

ADRES REDAKCJI:  
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
TEL. 22 584 23 35

REDAKTOR NACZELNA  
MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:

Izabela Bielecka-Gnaś

ZASTĘPCZYNIĘ REDAKTOR NACZELNEJ:

DS. PRASY Aleksandra Sokalska

DS. ONLINE Sylwia Niemczyk

REDAKTORKI: Małgorzata Mazurek-Wódz,

Katarzyna Pinkosz, Katarzyna Imiołek

GRAFIKI: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna),

Alicja Rotfeld, Grażyna Łuszczynska

**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

DYREKTORKA GENERALNA:  
Alicja Modzelewska-Warec  
CZŁONKINIĘ ZARZĄDU:  
Izabela Bochenek-Strauss, Ewa Redel-Bydłowska

DYREKTOR FINANSOWY:

Paweł Satkowski

DYREKTORKA WYDAWNICZA:

Agnieszka Smit

DYREKTORZY ARTYSTYCZNI WYDAWNICTWA:

Elżbieta Zochowska, 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 Sokolowska-Wiśniewska (dyrektorka),

Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241,

Sara Strużyńska, tel. 22 58 42 264

BIURO REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY  
PARENTINGOWEJ  
Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektorka) tel. 22 58 42 257  
Specjalistki ds. reklamy:

Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150

Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495

Małgorzata Ortiz, tel. 22 58 42 303

Anna Saskowska – koordynatorka techniczna,

tel. 22 58 42 163

DYREKTOR DYSTRYBUCJI:

Piotr Lech

DYREKTORKA PRODUKCJI:

Danuta Kamińska

REDAKCJA TECHNICZNA:

Renata Stańczyk, tel. 22 584 22 23

DRUK: LSC Communications Europe

PRENUMERATA WYDAWNICZA, INFORMACJE, ZAMÓWIENIA,

REKLAMACJE: tel. 22 584 22 22

(pn.–pt. w godz. 8–17); e-mail: bok@edipresse.pl

