



24

PRZYKAZANIA LETNIEJ DIETY

Jak smacznie i zdrowo gotować dla niemowlaka, gdy żar leje się z nieba.

TYM KOLOREM ZAZNACZYLIŚMY DLA WAS TEMATY Z OKŁADKI

TO JEST TEMAT!

6 PIERWSZY URLOP Z DZIECKIEM
Niekiedy twierdzą, że wakacje z niemowlakiem nie mogą się udać. To nieprawda! Warto jednak pamiętać o kilku rzeczach.

CIĄŻA I PORÓD

14 ZMIĘŃ ZWYCZAJE Ciąża to doskonała okazja, aby zacząć żyć bardziej zdrowo.

16 LEKCJA CIĄŻOWEJ SAMOOBRONY Jak reagować na ciągłe rady i opowieści dotyczące ciąży i porodu? Podpowiadamy!
18 TO MUSISZ WIEDZIEĆ O SKURCZACH, ZANIM ZACZNIESZ RODZIĆ Lektura obowiązkowa dla wszystkich przyszłych mam.

NIEMOWLĘ

20 TYSIĄCE POWODÓW DO PŁACZU Oraz proste podpowiedzi, w jaki sposób uspokoić niemowlę i szybko zapanować nad swoimi nerwami.
24 PRZYKAZANIA LETNIEJ DIETY Pomogą ci gotować w upały tak, by maluszek chętnie jadł.
26 RACZKOWANIE TO WYZWANIE Sprawdź, jak ważne jest dla rozwoju bobasa chodzenie na czworakach.
28 KARM PIERSIĄ, NAWET JEŚLI... ...twoje dziecko ma kolki, alergię czy ulewa mleko. Bo pokarm mamy jest najzdrowszy!
30 MLECZNE PYTANIA Odpowiadamy na najczęstsze pytania mam karmiących mlekiem modyfikowanym.

MAŁE DZIECKO

32 WRAŻLIWI NA PRZYRODĘ Co robić (a czego się wystrzegać), by dziecko potrafiło dbać o ziemię i doceniało naturę.
36 JEMY POZA DOMEM Wakacje sprzyjają posiłkom w barach, restauracjach, na piknikach.
38 BEZPIECZNE WAKACJE Czyli dające swobodę, ale w określonych granicach :)

ZDROWIE

40 CAŁA PRAWDA O KASZLU Mokry, suchy, alergiczny... Jak je rozróżnić?
42 SEZON NA ZATRUCIA O tej porze roku szczególnie łatwo o kłopoty z dziecięcym brzuszkiem.
44 APTECZKA NA LATO A w niej plaster, syrop, krople... Sprawdź, czy masz wszystko, co niezbędne.

RODZINA

46 KUPUJ MNIEJ! Dzięki temu dbasz o przyrodę i swój portfel.
48 SEKRETY KOBIET, KTÓRE LUBIĄ SEKS Warto je poznać :)
50 DEKALOG PIĘKNEJ MAMY Niezbędne porady dla wszystkich mam, które chcą odzyskać świeży wygląd cery.

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



44 APTECZKA NA LATO Mamy nadzieję, że się nie przyda, ale na pewno warto ją spakować na wakacyjny wyjazd z maluszkiem. Tak na wszelki wypadek.

52 WITAMINY W ROLI GŁÓWNEJ
O żadnej innej porze roku ze zdrowym gotowaniem nie jest tak prosto. Korzystaj z bogactwa warzyw i owoców.

JAK CO MIESIĄC

10 W INTERNECIE Sprawdź, co słychać w serwisie mamotoja.pl
55 PRODUCENCI POLECAJĄ Nowości rynkowe
58 POCZYTAJMY Tym razem bajka o wycieczce do ZOO.
59 SONDA FB I INSTA



52

WITAMINY W ROLI GŁÓWNEJ
Czyli przepisy na owocowe i warzywne dania. Palce lizać!

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”.

Mamotoja

ADRES REDAKCJI:
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 23 35, kontakt@mamotoja.pl

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Sokalska

REDAKTORKI: Małgorzata Wódcz, Karolina Stępniewska, Olga Juszczyk,
Karolina Kozak, Malwina Małecka

GRAFICZKA: Elena Griukova-Wojnowska

EDIPRESSE
POLSKA

WYDAWCA: EDIPRESSE POLSKA
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 22 00, office@edipresse.pl

DYREKTOR GENERALNY – CZŁONEK ZARZĄDU:
Maciej Klepacki

ZASTĘPCA DYREKTORA GENERALNEGO – CZŁONEK ZARZĄDU:
Agnieszka Wicher-Szczesna

DYREKTOR ARTYSTYCZNY:
Marek Knap

DYREKTOR STRATEGII I SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:
Małgorzata Perzanowska

DZIAŁ REKLAMY:
Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektor) 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 MARKETINGU:
Agata Olejniczak-Nowak, tel. 22 58 42 516,
Karolina Siewierska-Kołodziej, tel. 22 58 42 584,
Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241,
Sara Strużyna, tel. 22 58 42 264

DZIAŁ DYSTRYBUCJI:
Łukasz Górka

DZIAŁ PRODUKCJI:
Krzysztof Kraszewski

DRUK: QUAD GRAPHICS

BIURO OBSŁUGI KLIENTA ORAZ PRENUMERATA:
tel. 22 584 22 22, (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.