



MASZ DOSYĆ? TO NORMALNE NIE JESTEŚ ZŁĄ MATKĄ!



Masz prawo być zmęczona. Przecież nie pamiętasz nocy, którą całą, spokojnie przespałaś, tak na swoich warunkach. Masz prawo mieć dosyć. Codzienne powtarzanie tych samych czynności (wstawanie w nocy, karmienie, przewijanie, kupa, płacz – dziecka albo i twój) nie jest zbyt fajne i ciekawe. Jest nudne. Tęsknisz za wolnością? Nie ty jedna! Kiedyś ty decydowałaś o tym, co się dzieje, a dziś ta beksa decyduje. Nie czujesz tej wiiiieeelkiej miłości, która miała się urodzić z dzieckiem? Ja też nie czułam, tak od razu. Ta miłość rodzi się i rośnie każdego dnia. Zupełnie niepostrzeżenie. Nikt nie mówił, że będzie różowo. „Mamo, To Ja” na pewno ci tego nie obiecywało. Czasem bywa naprawdę trudno. I co wtedy? O tym tekst na str. 6–9. Od siebie dodam dwie rzeczy. Pierwsza – proś o pomoc (teściów, rodziców, koleżanki) i czasem się porządnie wyśpij. Druga – uwierz mi, że to wszystko mija. I można nawet za tym zatęsknić.

Moje dzieci mają 10 i 13 lat. Wiem, co mówię. Tak czy siak – nie myśl, że jesteś złą mamą! Od tego zacznij :)

Pozdrawiam gorąco

Magda Klwikowska

mama Jagody i Kacpra, redaktorka naczelna

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

NIEMOWLĘ

6 TO DZIECKO MNIE WYKOŃCZY!
Nieustannie płacze, zasypia wyłącznie na rękach, nie chce jeść albo je non stop, nie daje mamie nawet chwili wytchnienia... Jak pomóc takiemu niemowlęciu? Jak nie zwariować?

- 12 JAK ODCIAGAĆ POKARM?**
Ręcznie czy laktatorem? Tylko trochę czy do końca? A jeśli odciągnie się wszystko, to czy dziecko będzie miało co jeść? Porady doradcy laktacyjnego.
- 14 MLEKO DO PODANIA** Co robić, żeby zachowało wszystkie wartości, nie psuło się, a po jego wypiciu dziecko nie bolał brzusek?
- 16 NIE KARMIĘ PIERSIĄ, BO...**
Mamy decydują się na karmienie butelką z wielu powodów i nikt nie powinien oceniać ich decyzji.

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.
- 66 ZAPYTAJ GINEKOLOGA**
Porady dr Renaty Jaczyńskiej z Instytutu Matki i Dziecka.

**f POLUB NAS
NA FACEBOOKU**

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



WYŚLIJ
dziecko.1
na 72022

Wyprawka dla niemowlaka

WYPRAWKA ZA SMS

Super zestaw dla dziecka czeka!

Jak grać?

1. Wyślij SMS zgodnie z instrukcją
2. Odpowiedz na pytanie
3. Czekaj na telefon z Biura Nagród Dziecięcych!



Koszt SMS: 2,46 zł brutto
Na SMSy czekamy do 14.09.2014r.
Organizator konkursu: RMS sp. z o.o.
Regulamin konkursu na wap.rms.net.pl



BARDZO TANIO LUB Z HITEM FILMOWYM!

„MAMO, TO JA” MOŻESZ W TYM MIESIĄCU KUPIĆ
SUPERTANIO, BO ZA 1,50 ZŁ, ALBO ZA 8,99 ZŁ
Z KSIĄŻECZKĄ I FILMEM NA DVD „SAFARI:
ZWIERZAKI GÓRA!” LUB ZA 24,99 ZŁ Z FILMEM
„PROSIACZEK I PRZYJACIELE”

20 DZIURKA W BRZUCHU Twój malec ma w okolicach pępka mniejszy lub większy pagórek, który powiększa się, gdy dziecko płacze, kaszle albo robi kupę? To może być przepuklina pępkowa.

22 PRZEWIJANIE JEST PROSTE Lekcja zmiany pieluszki dla tych, co pierwszy raz – krok po kroku.

24 PYTANIA O ROZWÓJ – DZIESIĄTY MIESIĄC Dziesięciomiesięczny malec jest bardzo zajęty. Nieustannie trenuje nowe umiejętności, a gdy już ruszy przed siebie na czworakach, nie spocznie, jeśli nie spenetruje wszystkich kątów.

28 SPRAWDZAMY ZABAWKI DO WODY Mama ze swoim maluszkiem testują dla innych mam (i dzieci).

30 POSTAW NA JAKOŚĆ, NIE NA ILOŚĆ Nie zasypuj smyka zabawkami, lepiej, by miało ich mniej, ale porządne. Te tandetne mogą być niebezpieczne.

MAŁE DZIECKO

32 PROBLEMY POCZĄTKUJĄCEGO PRZEDSZKOLAKA Pójście do przedszkola to dla starszaka ogromne przeżycie. Nie zawsze wszystko idzie gładko. Radzimy, co robić, gdy pojawiają się problemy.

ZDROWIE

34 ZĘBY W NATARCIU Pojawienie się pierwszego ząbka to radość i mnóstwo wątpliwości. Jak dbać o pierwsze zęby? Kiedy pójść do stomatologa? Odpowiadamy.

36 UWAGA, TRUCIZNA! Trujące rośliny kojarzą nam się z leśnymi ostępami, odwiedzanymi jedynie przez złe wiedźmy z bajek. Niestudnie. Jest ich sporo wokół nas.

38 USZY BOLĄ NIE TYLKO ZIMĄ Kłopoty z uszami zdarzają się również, gdy jest ciepło, a nie tylko wtedy, gdy wieje lodowaty wiatr, a za oknem chłapa. Podpowiadamy, co je powoduje i jak sobie z tym poradzić.

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

42 WARZYWA KOŃCA LATA Cukinie, dynie, bakłażany... Nie doceniamy ich, a mają wręcz lecznicze właściwości. Jakież? Plus przepisy na pyszne dania.

46 CHLEB CZY BUŁKA Jakie pieczywo podać dziecku? I dlaczego maślane, słodkie bułki pakowane w folię są kompletnie bezwartościowe?

ŚWIAT MAMY

52 MAMA LAST MINUTE Wywiad z ginekologiem prof. Arturem Jakimiukiem o późnych ciążach.

54 FINAŁ W KWADRANS Wzruszająca historia naszej czytelniczki o narodzinach jej córeczki Laury.

56 CIAO, CIAŁO O zmianach, jakie zachodzą w ciele podczas ciąży. I jak można im zaradzić.

58 KWASY DOBRE DLA MÓZGU Monika Mrozowska namawia do zdrowego jedzenia, nie tylko w ciąży!

60 4 SPOSOBY NA KOMBINEZON Bądź modna w ciąży.

62 SZUKAM ŻŁOTEGO ŚRODKA Sylwia Gruchała opowiada o swojej córce Julce i o tym, dlaczego wraca do sportu.

ŚWIAT TATY

70 JAK ZADBAĆ O WÓZEK Woził swoje dziecko na plażę, był upychany w bagażniku, rozgrzewał się na słońcu.... Jak o niego zadbać przed jesienią?



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



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 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 Gołbiewska, 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 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.

Odwiędz: babyonline.pl



Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.
UWAGA! Redakcja nie zwraca zdjęć. Ich nadanie
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.