



6 KORONA OCHRONA
Sprawdź, jak wzmocnić odporność dziecka podczas pandemii.



TYM
KOLOREM
ZAZNACZYLIŚMY
DLA WAS
TEMATY
Z OKŁADKI

TO JEST TEMAT!

6 KORONA OCHRONA W czasie pandemii ochrona dziecka przed zarazkami jest szczególnie ważna. Czy wiesz, co robić?

CIĄŻA I PORÓD

12 NIE KICHAJ NA PRZEZIĘBIENIE
W ciąży nie wolno ci bagatelizować nawet kataru. Sprawdź, jak bezpiecznie się leczyć.

- 14 UWIJ DZIECKU GNIAZDKO** Pod koniec ciąży rozpięta cię energia i robisz wielkie porządki, a nawet czasem... remont.
- 16 MAM CHĘĆ NA... SARDYNKI Z MIODEM** Wszystko o zachciankach przyszłej mamy.
- 18 GDY ONO SIĘ SPÓZNIĄ** Dlaczego niektórym dzieciom nie spieszy się na świat, co robić, by je do tego zachęcić – podpowiadamy!

NIEMOWLĘ

- 20 CO PRZESZKADZA W SPANIU?** Głód czy pełna pieluszka to niejedyne powody bezsenności najmłodszych maluchów.
- 24 BŁĘDY Z TROSKI** Zdarzają się wielu rodzicom. Tobie przytrafić się nie muszą!
- 26 CZAS NA KĄPIEL** Podpowiadamy, krok po kroku, jak ją po mistrzowsku wykonać :)
- 28 NIETYPOWE SPOSOBY NA KOLKĘ** Tym razem oddaliśmy głos doświadczonym mamom. Warto posłuchać ich rad.
- 30 KARMISZ PIERSIĄ? RÓB TO BEZBŁĘDNIE** Uwierz, z nami na pewno ci się uda!
- 32 NOCNY SMAKOSZ** Sprawdź, jak długo dziecko musi jeść nocą.

MAŁE DZIECKO

- 34 HARCE W STYLU RETRO** Przypomnij sobie zabawy ze swojego dzieciństwa. Proste, wesołe i bardzo eko!
- 36 JESIENNY SPACEREK** Odpowiadamy na pytania rodziców o idealną przechadzkę.
- 38 DIETA NA ZDROWIE** Poznaj dania, które chronią dziecko (i dorosłego też!) przed wirusami.

ZDROWIE

- 40 IDZIEMY DO LEKARZA** W pierwszym roku życia dziecka będziecie częstymi gośćmi w przychodni.
- 42 CAŁA PRAWDA O GORĄCZCE** Bo nie wszystkie rady, jakie możesz o niej usłyszeć, są prawdziwe.
- 44 SZCZEP NA PNEUMOKOKI** Dlaczego cię do tego zachęcamy? Sprawdź koniecznie!

RODZINA

- 48 NIE DAJ SIĘ CHANDRZE** Kiedy twój nastrój zaczyna się psuć, nie zwlekaj, tylko skorzystaj z naszych rad.
- 50 JAKA PIĘKNA MAMA** Zadbaj o swoje ciało, a poczujesz się lepiej.

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

38



DIETA NA ZDROWIE Podpowiadamy, co koniecznie powinno się znaleźć w menu dziecka, by uniknęło jesiennych infekcji.

- 52 SEZON NA DYNIĘ** Piękne, aromatyczne, a co najważniejsze – bardzo zdrowe dyniowe dania.

JAK CO MIESIĄC

- 10 W INTERNECIE** Mamotoja.pl
- 55 PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 58 POCZYTAJMY** Bajki
- 59 SONDA FB I INSTA** Gdybym mogła cofnąć czas, to... – sprawdźcie, jak zakończyły zdanie zwyciężczynie naszego konkursu.

26

CZAS NA KĄPIEL

Dzięki naszym radom szybko zostaniesz prawdziwym mistrzem kąpieli niemowlaka.



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

REDAKTORKA NACZELNA:
Aleksandra Sokalska

REDAKTORKA PROWADZĄCA:
Karolina Stępniewska

REDAKTORKI: Małgorzata Wódcz, Olga Juszczyk, Malwina Małecka,
Ewa Janczak-Cwil, Karolina Kozak, Iwona Barska, Julia Czarska

GRAFICZKA: Elena Grikurova-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 I WYDAWNICTWA:
Marek Knap

DYREKTOR STRATEGII I SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:
Małgorzata Perzanowska

DZIAŁ MARKETINGU MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:
Agata Olejniczak-Nowak, tel. 22 58 42 516,
Karolina Siewierska-Kołodziej, tel. 22 58 42 584,
Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241,

DZIAŁ REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ
Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektorka) tel. 22 58 42 257,
Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495,
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.



CO PRZESZKADZA W SPANIU? Lista jest naprawdę długa. Przedstawiamy różne historie rodziców, którzy ten problem mają już za sobą.