



MACIERZYŃSTWO:
KIEDY SAMOTNE WYJŚCIE NA ZAKUPY
DO SUPERMARKETU NAZYWASZ
URLOPEM

Kilkaset lajków, kilkaset
kudostępnień i mnóstwo
komentarzy. Taki był odzew
na podobny mem, kiedy
umieściliśmy go na fanpejzdu
„Mamo, To Ja” na Facebooku.
Chwila wolności, bodaj w sklepie,
jest potrzebna każdej mamie.
Zgadzam się z tym całkowicie.
A jeśli jeszcze te zakupy da się
zrobić taniej? Same plusy!
I właśnie takie mam plany
na jeden z dni między

17 a 19 września. Idę na zakupy z kuponami rabatowymi, które drukujemy
na stronach 6-9. Ale nie będę kupować tylko rzeczy dla dzieci. Myślę też
o nowych jesiennych butach dla siebie, fajnej sukience, seksownym staniku.
Zniżki są naprawdę spore, uda się więcej kupić.

A potem, kiedy już zmęczona zakupami wrócę do domu (czytaj: kiedy
odpocznę w samotności), kiedy wrócę do dzieci, kiedy one usną
i na chwilę przestaną mnie potrzebować, siadam do zdjęć z wakacji. Ciągle
są w komputerze! Jak większość naszych zdjęć. Zrobię z nich fotoalbum.
Aż 80% taniej, dzięki naszej akcji kuponowej! Taki mam plan.

Pozdrawiam jesiennie **Magda Klukowska**

mama Jagody i Kacpra, redaktorka naczelna

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

NIEMOWLĘ

10 SZCZEPIĆ? TAK, ALE ROZSADNIE
Szczepienia chronią przed chorobami,
ale ich kalendarz trzeba dopasować
do dziecka. Nie dla każdego malca

najlepsze będą szczepionki
skojzarzone, a bywa i tak, że
szczepienie trzeba odroczyć
Rozmawiamy z dr. Pawłem
Grzesiowskim, pediatrą.

18 MAMA CHORUJE Każdej
mamie zdarzy się zachorować.
Wziąć wtedy leki? Nadal karmić
malca czy lepiej na kilka dni
odstawić go od piersi?

20 BUTELKA NA WIRUSY Przy
katarze, kaszlu, gorączce czy
bieguncie malce nie chce jeść.
Jak go karmić w czasie infekcji,
by miał szansę wygrać z wirusami?

NASI SPECJALIŚCI RADZĄ NA STRONACH:

36 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ
Odpowiada Bożena Cieślak-Osik.

50 ZAPYTAJ PSYCHOLOGA
O rozwoju i psychice dzieci
mówi Beata Chrzanowska.

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

70 ZAPYTAJ DIETETYKA
Podpowiada mgr inż. Małgorzata
Strucińska z IMiD.

88 ZAPYTAJ GINEKOLOGA
Porady dr Renaty Jaczyńskiej
z IMiD.

**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 :)

KONKURS LEGOMANIA

Hej koleżanko, hej koLEGO,
mamy dla Ciebie coś fajnego!
Za SMSa niedrogięgo
zagrasz o super zestaw LEGO!

LEGO CHIMA
8-14
70132
Scorn's Stargazer Blinger

TAK! W tym konkursie do wygrania
JEDYNE W SWOIM RODZAJU
zestawy **LEGO!**

Wyślij **LEGO.1**
na **72022**

Koszt SMS: **2,46** zł brutto

Na SMSy czekamy do 15.11.2014r.

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 MIESIACU
KUPIĆ SUPERTANIO, BO ZA 1,50 ZŁ,
ALBO ZA 8,99 ZŁ Z KSIĄŻECZKĄ I FILMEM
NA DVD „GORYL ŚNIEŻEK W BARCELONIE”

- 22 CO TO ZNACZY?** O symbolach na opakowaniu mieszanki mlecznej.
- 26 CO O MNIE SIĘ MÓWI?** Będzie mu drżała broda czy nie? A narządy rodne – będą powiększone czy nie? W opowieściach noworodek jawi się jak istota z innej planety. A jak jest naprawdę?
- 28 A MOŻE WIELORAZOWO?** O pieluszkach nie na jeden raz.
- 30 JAK DZIECKU POŚCIELESZ, TAK SIĘ WYŚPI (CIE)** Jak zapewnić malcowi wygodę, by smacznie spał i nie urządził pobudek bladym świtem?
- 32 SPRAWDZAMY PŁYNY DO KĄPIELI** Mama testuje dla mam.
- 34 PYTANIA O ROZWÓJ: DWUNASTY MIESIĄC** Roczny bobas jest przekonany, że świat należy do niego.

MAŁE DZIECKO

- 38 TUP, TUP, BUTY: 7 RAD, JAK KUPIĆ PIERWSZE I KOLEJNE** Po pierwsze buciki wybierz się do sklepu z maluchem. Na co zwrócić uwagę?
- 42 JA CHCĘ SAM!** Po co maluszkiowi samodzielność? Odpowiadamy.
- 44 ACH, CO TO BYŁ ZA BAL** Dziecko idzie na kinderparty. Zapraszamy inne maluchy na urodziny. Co z tego wynika?
- 46 MÓJ PRZYJACIEL PLUSZAK** O obiektach zastępczych i o tym, jakie mają zadanie.

ZDROWIE

- 52 JAK WYGRAĆ Z BIEGUNKĄ** Jedna kupka za drugą, w dodatku inna niż zwykle, wodnista. Co zrobić, by maluczek się nie odwodnił?
- 54 W DOMU CZY DO LEKARZA?** Gdy maluch ma katar, kaszel, gorączkę, nie zawsze od razu musisz z nim iść do lekarza. Kiedy wizyta jest konieczna?
- 56 WYLECZYĆ AZS** O tym, dlaczego tak ważna jest odpowiednia pielęgnacja.

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 60 TALERZ NA ODPORNOŚĆ** O składnikach, które ją poprawiają.

- 66 OWOCE? TAK, ALE JAKIE** O pierwszych owocach, cytrusach i o tym, ile maluczek powinien ich jeść.
- 68 GDY GLUTEN SZKODZI** Gdzie się ukrywa i dlaczego niektórzy nie powinni go jeść.

ŚWIAT MAMY

- 74 PIEŚŃ O PIERSIACH** Jak się zmieniają w ciąży i jak o nie dbać?
- 76 4 SPOSOBY NA RÓŻOWY PULOWER** Bądź modna w ciąży.
- 78 DOBRA RADA: NAMAGNEZUJ SIĘ** Monika Mrozowska namawia do jedzenia bogatego w magnez, nie tylko w ciąży!
- 80 NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH** Historia naszej czytelniczki.
- 82 DZIECI DODAJĄ SKRZYDEŁ** O macierzyństwie rozmawiamy z Romą Gąsiorowską.
- 84 ZWRACAMY ZAKUPY.PL** O tym, jak nie kupić kota w worku przez internet.
- 86 PRZYCHODZI BABA DO DIETETYKA** Zdrowe jedzenie w czasie ciąży.

ŚWIAT TATY

- 92 PRZEJEDŹ JESIEŃ (BEZPIECZNIE)** Zasady, które sprawdzą się w czasie jesiennych szarug.
- 94 TY I JA, NA ZAWSZE!** O więzi między dzieckiem a ojcem. Ważne!

JAK CO MIESIĄC

- 48 KSIĄŻKI DOBRE NA WSZYSTKO** O książkach o kupie i strupach.
- 98 5 RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O WÓZKU SPACEROWYM** Zwycięzca konkursu Hit „Mamo, To Ja” 2013.



MamaJa

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
SPECIALNYCH: 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 POLSKĄ: przedpłaty na I kwartał 2015 przyjmują urzędy pocztowe do 25.11.2014 r. Przedpłaty przyjmują 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 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.