

SUPER KONKURS TWOJE DZIECKO NA OKŁADCE



Czekamy 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

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.12 – wpiszesz go na stronie internetowej konkursu. Kod ważny jest od 5 listopada 2019 r. do 4 grudnia 2019 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. Regulamin dostępny na www.okladka.mamotoja.pl

Mamotoja

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

REDAKTORKA NACZELNA MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ I PROJEKTÓW 360°:
Aleksandra Sokalska

REDAKTORKA PROWADZĄCA: Aleksandra Sobieraj

REDAKTORKI: Dominika Bielas, Olga Juszczyk, Agnieszka Majchrzak, Milena Oszczepalińska, Karolina Stępniewska, Ewa Jańczak-Cwil

GRAFICY: Rościław Szwedow (szef studia graficznego), Alicja Rotfeld, Grażyna Łuszczynska, Elena Grikurova-Wojnowska



EDIPRESSE
POLSKA

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

DYREKTOR GENERALNA – CZŁONEK ZARZĄDU:

Alicja Modzelewska-Warec

CZŁONKOWIE ZARZĄDU:

Izabela Bochenek-Strauss

Agnieszka Wicher-Szczesna

Maciej Klepacki

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWO-PORADNIKOWEJ:

Agnieszka Smit

DYREKTOR ARTYSTYCZNY WYDAWNICTWA:

Marek Knap

DYREKTOR STRATEGII I SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:

Małgorzata Perzanowska

DZIAŁ MARKETINGU MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:

Joanna Sokołowska-Wiśniewska (dyrektorka),
Agnieszka Około-Kulak, tel. 22 58 42 241, Sara Strużyńska, tel. 22 58 42 264,

DZIAŁ REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ

Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektorka) tel. 22 58 42 257

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495,

Elżbieta Odjia, tel. 22 58 42 256

Justyna Rzeniewicz, tel. 22 58 42 386,

Tomasz Orlicki, tel. 22 58 42 445,

Agata Durślewicz, tel. 22 58 42 150

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 nadesłanie 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.



38

ZDBAJ O BIUST Karmienie piersią wcale nie musi wpłynąć negatywnie na wygląd twoich piersi



54

NIE DAJ SIĘ UDUSIĆ

Smog co roku zbiera śmiertelne żniwo. Jak chronić dzieci?

TYM KOLOREM ZAZNACZYLIŚMY DLA WAS TEMATY Z OKŁADKI

TO JEST TEMAT!

- 8 **ZABAWA TO POWAŻNA SPRAWA** Jakie prezenty pod choinkę? Razem ze znaną psychologką wyjaśniamy, po co dzieci się bawią i jakie zabawki są dla nich najbardziej rozwijające. Ważny poradnik przed Gwiazdką

CIĄŻA I PORÓD

- 16 **UPS! SPÓZNIŁEM SIĘ...** Termin już minął, a twój poród się nie rozpoczął? Zobacz, co robić
- 18 **NAJWAŻNIEJSZA WITAMINA** Dlaczego w ciąży trzeba przyjmować kwas foliowy
- 20 **A CO POD CHOINKĘ?** Pomysły na prezenty dla młodej mamy

NIEMOWLĘ

- 22 **SPOKOJNYCH ŚWIĄT Z MALUSZKIEM** Pierwsze święta twojego dziecka muszą być przede wszystkim bezpieczne
- 26 **KOLKOWE NIEPOKOJE** Skąd się bierze kolka i jak z nią walczyć
- 28 **CO JEST W TEJ TUBCE?** Tajemnice składów kosmetyków dla dzieci
- 30 **SKÓRA NIEDOSKONAŁA** Zadbaj o zdrową skórę maluszka
- 32 **WIECZORNE RYTUAŁY** Co pomaga dzieciom dobrze spać?

- 34 **ODPORNOŚĆ Z JEDZENIA** Dzięki diecie maluch nie choruje
- 36 **EKO-LOGICZNIE DLA NAJMŁODSZYCH** O żywności organicznej dla maluszków
- 38 **ZADBAJ O BIUST** Karmienie piersią nie musi go zniszczyć
- 40 **ŁATWO I WYGODNIE** Jak ułatwić sobie przygotowywanie mleka
- 42 **PIERWSZE PUZZLE** Opinie z mamotoja.pl/bangla

MAŁE DZIECKO

- 44 **ADA, TO NIE WYPADA** Święta niosą ze sobą mnóstwo emocji – jak ogarnąć malucha?
- 48 **PYTANIA O ROZWÓJ KILKULATKA** W tym jedno najważniejsze: czy da się przyspieszyć rozwój dziecka?
- 49 **JUŻ CZAS NA... PIERNICZKI** Przydatne akcesoria do pieczenia

ZDROWIE

- 50 **DIETA NA CHŁODY** Jesienią i zimą dieta dzieci i dorosłych powinna być szczególna. Jaka?
- 52 **CO MOGĄ PROBIOTYKI** Mają naprawdę dużo zalet!
- 54 **NIE DAJ SIĘ UDUSIĆ** Trzeba chronić dzieci przed smogiem
- 56 **7 NAJZDROWSZYCH PRZEKĄSEK** Na przykład: owoce, warzywa itp.
- 58 **SŁOWNIK SZCZEPIEN** Szczepionka nie jedno ma imię

RODZINA

- 60 **JEDYNAK NIE MUSI BYĆ EGOISTA** O dobrym wychowaniu
- 64 **MAMA DOBRZE ZORGANIZOWANA** Sprawdź, jakim typem mamy jesteś
- 66 **JAMIE OLIVER I WEGE...**
- 66 **GOTOWANIE** Mamy dla was aż trzy przepisy od mistrza
- 70 **STOJĘ, STOJĘ, CZUJĘ SIĘ ŚWIETNIE** Czy umiesz dobrze stać?

JAK CO MIESIĄC

- 12 **W INTERNECIE** Mamotoja.pl
- 47, 72 **PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 74 **POCZYTAJMY** Bajki Miśka Zdziśka: Strach ma wielkie oczy
- 75 **SONDA FB I INSTA** Najlepszy prezent pod choinkę to...

49

JUŻ CZAS NA... PIERNICZKI
Niezbędne akcesoria



FOT.: ADOBE STOCK, MAT. PRAS.