



FOTO NA OKŁADCE: FOTOLIA



TEMATY Z OKŁADKI

12 Co tu się dzieje? Czyli co robi dziecko w brzuchu mamy **14** Historie intymne – zapobieganie i leczenie infekcji **16** 12 przykazań przyszłego taty **20** Antybohaterowie twojej diety – czego nie jeść w ciąży? **26** 10 cm? Rodzimy! Wszystko, co musisz wiedzieć o rozwarciu porodowym **28** 3 kroki do gładkiej skóry **32** Czym martwi się mama? Rozwiązujemy obawy świeżo upieczonych rodziców



8
Prawdziwa historia: Nieplanowany poród

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 22** Który blender wybrać? Będę Mamą testuje.
- 23** Co to jest insulinooporność? – wyjaśnia dietetyk, Zuzanna Jankowska.
- 24** Co warto załatwić w końcówce ciąży? Lista zadań.
- 30** Wielokrotne wywoływanie porodu – przyczyny objaśnia ginekolog, dr n. med. Mariusz Sadowski.
- 34** Jak opiekować się wcześniakiem?
- 36** Masaż pleców pomoże na kłopoty ze snem malca.

28

Powrót do formy i... skóry bez rozstępów



KALKULATOR WAGI W CIĄŻY
Sprawdź, ile powinnaś przybierać na wadze w kolejnych tygodniach.

SZUKAJ NA **Mama.pl**

26
Czekając na rozwarcie, czyli kiedy będzie 10 cm?

32

Czym martwią się młodzi rodzice?



36

Nie przegap maja. Jedź na majówkę!



FOTO NA OKŁADCE: FOTOLIA

MAPA ATRAKCJI
Sprawdź miejsca, w których można najfajniej spędzić czas z dzieckiem i dowiedz się, co tam na was czeka.

SZUKAJ NA **Mama.pl**

35

Koniec nudy w trasie



ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 16** Jak pomóc małemu alergikowi, którego swędzi skóra?
- 19** Skąd wiadomo, że dziecko boli ucho?
- 22** Powracające odparzenie – czy to przez błędy rodzica?
- 24** Kontrola bioderek – kiedy maluch dostanie skierowanie na badanie USG?
- 32** Co dokładnie oznacza metoda BLW?

28

Jakie mleko na początek



TEMAT Z OKŁADKI

10 Znany pediatra podpowiada, jak hartować chorowite dziecko i przetrwać wiosnę bez infekcji.

