



FOTO NA OKŁADCE:
ADOBE STOCK



TEMATY Z OKŁADKI

12 Od muśnięcia po kopniaki – ruchy malucha **14** Chcę się wyspać! Rady na dobrą noc **16** Lampka to też za dużo. Co musisz wiedzieć o wpływie alkoholu na ciążę **18** Smacznie, zdrowo, słońkowo – dania do pracy czy na piknik **24** Maluch też woli naturalnie – plusy i minusy cesarki **26** Mama nie ciśnie – trener personalny o sporcie w ciąży **28** Dziecko w planie – antykoncepcja poporodowa.



8
Ciąża i poród
według
globtroterów

12
Kiedy poczujesz
pierwsze ruchy
dziecka?



ROZWIĄZUJEMY PROBLEMY

- 20** Jak opanować wzrost apetytu podczas laktacji tłumaczy dietetyk Zuzanna Jankowska.
- 22** Balsamy do ciała. Sprawdzamy, które preparaty rzeczywiście odżywią i nawilżą skórę.
- 30** Ciąża pozamaciczna – jak ją rozpoznać wyjaśnia ginekolog dr n. med. Mariusz Sadowski.
- 36** Jak się przygotować do pierwszego spaceru z noworodkiem?



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

SZUKAJ NA
Mama.pl



36 Pierwszy spacer z noworodkiem.



24
Cesarka?
Tylko gdy konieczna!

FOTO NA OKŁADCE: ADOBE STOCK



20 Zestaw obowiązkowy do pielęgnacji niemowlaka

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

SZUKAJ NA
Mama.pl

8
Udane plażowanie z dzieckiem



ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 14** Kiedy warto zrobić niemowlakowi badania krwi?
- 16** Co robić, gdy dziecku latem słabnie apetyt?
- 18** Jak poradzić sobie z wyjątkowo wrażliwym dzieckiem (HNB)?
- 24** Czym jest skok rozwojowy u malucha i jak go rozpoznać?
- 26** Pierwsze nocniki – na co zwracać uwagę przy zakupie?



10
Po co dzieciom sport?

TEMAT Z OKŁADKI

28 Jak karmić maluszka i o co zadbać, by uniknąć zatrucia pokarmowego podczas urlopu.

