

Spis treści

Dobre wieści

- 6** Nowinki ciążowe i maluszkowe, z kraju i ze świata.

Wasze historie

- 8** **To nie jest pomysł hipisów.** Opowieść Grzegorza o pięknym przeżyciu, jakim był poród domowy córki.

Z brzuszkiem

- 10** **Co robić, gdy...** O skutecznych sposobach na ciążowe dolegliwości.
- 12** **Tajemnicza pleć.** Kiedy zapada decyzja – córka czy syn?
- 14** **Czy jesteś skazana na rozstępy?** Ciążowa pielęgnacja.
- 16** **(Nie)twarzowe towarzystwo** – oczyszczanie skóry bez tajemnic.
- 18** **Bez mięsa? Czemu nie!** Wegemama.
- 20** **Za kółkiem.** Zasady bezpiecznej jazdy z dużym brzuszkiem.
- 22** **3 zmiany, jakie czekają wasze nocne życie.** Felieton taty.



str. **26**

Niesamowite korzyści z porodu naturalnego – poznaj je!

- 24** **5 cech dobrej położnej.** Sprawdź, jak poznać tę idealną.

- 26** **Naturalnie, więc z korzyścią.** Jakie plusy – dla mamy i dziecka – ma poród drogami natury.

- 28** **Masz problem? Zapytaj eksperta,** dr n. med. Bożenę Kowalską, ginekologa

Z maluszkiem

- 30** **Jesteś wielka!** Moce ma młodej mamy.

- 32** **Zasady wiosennego spaceru.** Poznaj je, zanim wyjdziecie na dwór.

- 34** **Zmiana goni zmianę.** Jak rośnie dziecko w pierwszym miesiącu życia.

- 36** **Kolka? To ich вина!** 8 głównych przyczyn płaczu niemowlaka.

- 38** **Jak powstaje pokarm?** To musisz wiedzieć o mleku kobiecym.

- 40** **Mały odkrywca.** Pomysły na zabawy z niemowlęciem.

- 42** **Mniej znaczy akurat.** Ile i czym smarować malucha?

- 44** **Co ukoj? Masaż!** Zobacz, jak masować malca, żeby się uspokoił i zasnął.

- 46** **Black&white.** zabawki stymulujące wzrok dziecka.

Happy end

- 48** **Nie ma głupich pytań, więc...** komu wierzyć w tym zatrzęsieniu porad?

Adres redakcji ul. Wiejska 19,
00-480 Warszawa, tel. (22) 58 42 335
czytelniczki@bede-mama.pl

Redaktor naczelna
Izabela Bielecka-Gnaś
Zastępca redaktor naczelnej
ds. magazynów **Aleksandra Sokalska**
Zastępca redaktor naczelnej
ds. online **Sylvia Niemczyk**
Redaktor prowadząca **Katarzyna Imiołek**
Projekt graficzny **Beata Walczak**
– dyrektor artystyczna grupy parentingowej
Studio graficzne **Anna Kotacz,**
Grażyna Łuszczynska
Fotoedytor **Aneta Muszyńska**
Sekretariat **Agnieszka Szumigaj**
Redakcja techniczna **Renata Stańczyk**
Druk **LSC Communications Europe**


EDIPRESSE
POLSKA

Wydawca: **EDIPRESSE POLSKA**
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. (22) 58 42 200, faks (22) 58 42 201

Dyrektor generalny
Alicja Modzelewska-Warec
Członek zarządu **Izabela Bochenek-Strauss**
Członek zarządu **Ewa Redel-Bydlowska**
Dyrektor finansowy **Paweł Satkowski**
Dyrektor wydawniczy **Agnieszka Smit**
Dyrektorzy artystyczni wydawnictwa
Elżbieta Żochowska i Marek Knap
Dyrektor wydawniczy kolekcji
i projektów specjalnych
Małgorzata Franke
Dyrektor biura reklamy
Agnieszka Bieniek
Zastępca dyrektora biura reklamy
Mariola Chlebicka-Zienkiewicz
Dyrektor sprzedaży korporacyjnej
Małgorzata Perzanowska

Promocja **Joanna Sokołowska-Wiśniewska**
(dyrektor) tel. (22) 58 42 265
Agnieszka Około-Kuśak tel. (22) 58 42 241
Sara Strużyna tel. (22) 58 42 264

Multimedialna Platforma Parentingowa
Joanna Skorupska-Matejczuk
(dyrektor) tel. (22) 58 42 257,
kom. 607 144 152
Katarzyna Przybyłowska
(specjalista ds. reklamy)
tel. (22) 58 42 150, kom. 697 670 178
Elżbieta Odija (specjalista ds. reklamy)
tel. (22) 58 42 256, kom. 601 050 586
Małgorzata Ortiz (specjalista ds. reklamy)
tel. 22 58 42 303, kom. 605 650 558
Magdalena Turczyk (specjalista ds. reklamy)
tel. (22) 58 42 495, kom. 601 050 789
Anna Saskowska (koordynator techniczny)
tel. (22) 58 42 163, kom. 601 382 072

Dyrektor dystrybucji **Piotr Lech**
Dyrektor produkcji **Danuta Kamińska**



FOT. NA OKŁADCE: GETTY IMAGES

* **POLECAMY NASZE SERWISY:** babyonline.pl polki.pl