



TEMATY Z OKŁADKI

8 Ciepła woda odpręża i łagodzi ból – przekonaj się, jak dokładnie wygląda taki poród 12 Palenie przez przyszłą mamę ma zły wpływ na dziecko. A co jeśli dymi ktoś obok? 18 Czy grzyby lub śledzie powinny znaleźć się w menu przyszłej mamy? Rozwiązujemy wątpliwości 20 Do wózka, do samochodu, na wycieczkę – testujemy narzutki idealne na lato 24 Podpowiadamy, jak odróżnić skurcze Braxtona-Hicksa od porodowych 36 Skóra pod pieluszką wymaga właściwej pielęgnacji. Sprawdź, jak o nią zadbać.



8

W wannie na porodówce



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

SZUKAJ NA **Mama.pl**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 6 Lęk przed porodem? Silne emocje dają o sobie znać nawet tuż przed narodzinami dziecka
- 7 Czy w ciąży można jeść śliwki? Sezonowe owoce to duża pokusa dla przyszłej mamy
- 19 Co zrobić, by zacząć gubić zbędne kilogramy po ciąży? Podpowiada nasz ekspert
- 26 Męczą cię wstydliwe dolegliwości? Sprawdź, dlaczego powinnaś o tym powiedzieć lekarzowi



14

Zadbaj o brzusek



20

Lekkie kocyki dla maluszka



TEMATY Z OKŁADKI

8 Skąd się biorą problemy z nadwagą i otyłością u dzieci? Wyjaśnia pediatra 12 Podpowiadamy, co zrobić, by wrażliwe maleństwo mniej płakało 16 Czy biały szum nie zaszkodzi dziecku? Rozwiązujemy wątpliwości 20 Testujemy przyrządy do usuwania kleszczy 30 Kredki, farby, a może plastelina – kiedy jest czas, by zacząć twórczą zabawę? 34 Sprawdzone przepisy na domowe przetwory



14

Jak ukoić płacz maluszka?



8

Dobre nawyki to podstawa

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

SZUKAJ NA **Mama.pl**

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 18 Co może być przyczyną uciążliwego bólu brzuszka u dziecka?
- 19 Kiedy podać jeden, a kiedy dwa leki, gdy niemowlę ma gorączkę?
- 26 W jaki sposób przygotować kaszkę, by była jak najzdrowsza?
- 33 Co warto zabrać ze sobą na rodzinny piknik z dzieckiem?



29

Pierwsze klocki dla dziecka



30

Mały artysta w domu