



TEMATY Z OKŁADKI

- 12** Podróż przez zmysły. Czy dziecko w brzuchu widzi, słyszy i czuje? **16** Jadłospis dla zapracowanej ciężarnej. Co jeść od rana do wieczora? **18** Sześć zabiegów pielęgnacyjnych dla przyszłej mamy **24** Tak krok po kroku wygląda poród przez cesarskie cięcie **34** Zasady na start – jak dbać o skórę noworodka? **36** Prosta instrukcja przystawiania noworodka do piersi

8
Chwył
Kristellera
– zakazany
leczyć wciąż
stosowany



26
Pokochaj
swoje ciało!



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

SZUKAJ NA
Mamo.pl

ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 14** Późna ciąża – czy czterdziątka to rzeczywiście dobry czas, by zostać mamą?
- 20** Kremy na rozstępy. Sprawdzamy, które preparaty rzeczywiście działają.
- 22** Co powinien wiedzieć mężczyzna, który będzie wspierał kobietę na porodówce?
- 38** Jak zwiększyć laktację? – wyjaśnia położna Katarzyna Płudowska.

24 Cesarka to poważna
operacja



34
Zasady
pielęgnacji
noworodka



TEMATY Z OKŁADKI

- 10** W czasach rodzicielstwa bliskości mamy problem z dotykiem! **14** Rady dla niewyspanych. Co robić, aby dziecko nie budziło się w nocy zbyt często? **16** Tata w roli masażysty. Instrukcja masowania niemowlaka **18** Obalamy 7 najczęstszych mitów o kolce **36** Alergia wziewna. Jak osłabić objawy kataru siennego? **40** Smakowite dania na Wielkanoc, które zachwycą małego niejadka

10
Dotyk
słuszy
dziecku
i całej
rodzinie



16
Tata
masuje
naprawdę
dobrze



ROZWIĄZUJEMY PROBLEM

- 26** Krem do pupy. Czym się kierować, aby wybrać ten naprawdę skuteczny?
- 28** Kasza czy kaszka? Jakie danie zbożowe będzie najlepsze dla twojego dziecka?
- 32** Stres przy stole. 7 rad, które pomogą wychować małego smakosza
- 38** Zabawa na podwórku – strata czasu czy niedoceniana aktywność?



**JADŁOSPISY
DLA NIEMOWLĄT**
Sprawdź, w jaki
sposób rozszerzać
dięte dziecka
w pierwszym
roku życia.

SZUKAJ NA
Mamo.pl

30
Czytaj
etykiety!



24
Czy ono już
gaworzy?

