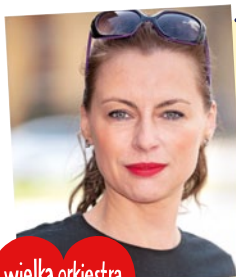


# Witajcie w 270. numerze **Mamota** najchętniej czytanego magazynu dla rodziców\*



wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

## WARTO POMAGAĆ!

**K**ażdego roku lutowy numer „Mamo, To Ja” jest wydaniem specjalnym – wspieramy w nim Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Wówczas na okładce możesz zobaczyć charakterystyczne serduszek WOŚP, a w środku przeczytać materiał dotyczący pracy Orkiestry, wypowiedzi Jurka Owsiaaka

i ludzi na co dzień pracujących w Fundacji. W tym roku przepytaliśmy Krzyszka Dobiesia, rzecznika prasowego WOŚP, jak to jest z pomaganiem (8. strona). Czy w ogóle warto pomagać, jaki jest tego sens, czy w każdym drzemie wolontariusz. Zachęcam do lektury, bo rozwiewa różne wątpliwości, które w nas drzemią (np. dotyczące argumentu, że kupnem sprzętu medycznego powinno zająć się państwo, a nie Fundacja, albo tego, że przecież wszystkim pomóc się nie da).

Pomaganie – oprócz tak oczywistych plusów jak poprawa sytuacji kogoś, kto tej pomocy potrzebuje – daje mnóstwo osobie, która pomocy udziela. Jestem tego pewna! Co roku uczestniczę w sztabie WOŚP, moje córki są wolontariuszkami. Podczas każdego finału mamy przekonanie, że robimy coś wyjątkowego i ważnego. Po prostu czujemy się lepszymi ludźmi. To niezwykle emocje, które budują, dają poczucie sensu. Tak, są wznieście, może dla kogoś zbyt patetyczne... Ale na nie także jest miejsce w życiu. Mocno Was, Drogie Mamy, do ich przeżycia zachęcam. 14 stycznia. Zbieramy pieniądze dla wyrównania szans w leczeniu noworodków.

*Weronika Schuchke*  
mama Weroniki i Zuzi

## W TYM NUMERZE:

### TEMAT MIESIĄCA

**8** **BAKCYL POMAGANIA** Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy nie tylko zbiera pieniądze na ratowanie dzieci. Uczy też pomagania, a człowiek jest szczęśliwy, gdy daje coś drugiemu człowiekowi – mówi Krzysztof Dobies, rzecznik WOŚP.

### NIEMOWLĘ

**14** **NIE POWIELAJ TYCH BŁĘDÓW** Przyczyną niepowodzeń w karmieniu piersią są błędy, które popełniamy niechcący, takie jak np. niewłaściwe przystawianie do piersi. Na co jeszcze koniecznie trzeba uważać?

**16** **7 RAZY NIE!** Dosypywanie zbyt dużej ilości mleka w proszku, za duża dziurka w smoczku

**6** Tym symbolem wyróżniliśmy tematy z naszej okładki.

– to najczęstsze błędy mam karmiących butelką. Czego unikać?

**18** **PIERWSZA ZIMA Z NIEMOWLĘCIEM** Kiedy wyjść na pierwszy spacer, jak się do niego przygotować, czym i jak posmarować buzię maleństwa – ważne rady dla mam-debiutantek, jak przetrwać zimę z niemowlakiem.

**20** **CAŁA PRAWDA O ŚNIE** W czasie snu dziecko rośnie, a jego mózg przetwarza ważne informacje. Sen jest ważny, więc... co zrobić, by malec spał wystarczająco długo?

**24** **BAWIĘ SIĘ I MÓWIĘ!** Polecamy zabawy, które nauczą twoje dziecko pięknie mówić.

**26** **ZAPYTAJ POŁOŻNĄ** Jak dobrze pielęgnować niemowlę, radzi Bożena Cieślak-Osik ze Szpitala Klinicznego WUM w Warszawie.

 **POLUB NAS NA FACEBOOKU**  
[www.facebook.com/Mamotoja](http://www.facebook.com/Mamotoja)

# SUPER KONKURS TWOJE DZIECKO NA OKŁADCE!



CZEKAMY  
NA ZDJĘCIE  
TWOJEGO  
DZIECKA!

## CO MOŻNA WYGRAĆ?

- ❁ zdjęcie na okładce „Mamo, To Ja”
- ❁ gwiazdorską gaźę, czyli 1000 zł
- ❁ portfolio w wersji elektronicznej
- ❁ pobyt w ekskluzywnym hotelu
- ❁ zestaw ubranek przygotowany na sesję

Szczegóły na [www.okladka.mamotoja.pl](http://www.okladka.mamotoja.pl)

W każdym numerze „Mamo, To Ja” podajemy nowy kod, żebyś co miesiąc mogła zwiększyć szansę swojego dziecka na wygraną w konkursie. Kod na ten miesiąc to Dziecko.02 – wpiszesz go na stronie internetowej konkursu. Kod ważny jest od 9 stycznia do 5 lutego 2018 r.

Przyjmuję do wiadomości, że dane osobowe uczestników konkursu będą przetwarzane przez Edipresse Polska SA z siedzibą w Warszawie, ul. Wiejska 19, w celu realizacji umowy przystąpienia do konkursu i jego prawidłowego przeprowadzenia lub marketingu własnych produktów lub usług organizatora konkursu. Gwarantujemy prawo wglądu do danych osobowych oraz ich poprawiania, jak również żądania zaprzestania przetwarzania danych w celach marketingowych. Podanie danych jest dobrowolne. Dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom. Przesłanie zdjęcia dziecka na konkurs oznacza udostępnienie tego zdjęcia do publicznego wglądu na stronie [www.okladka.mamotoja.pl](http://www.okladka.mamotoja.pl). Regulamin dostępny na [www.okladka.mamotoja.pl](http://www.okladka.mamotoja.pl)



## TO WYDANIE „MAMO, TO JA” MOŻESZ KUPIĆ TAKŻE ZE WSPANIAŁĄ NIESPODZIANKĄ DLA DZIECKA – FILMEM DVD „ZAKOCHANY WILCZEK”

TYLKO TERAZ „MAMO, TO JA” MOŻESZ KUPIĆ ZA 0,99 zł

ALBO ZA: 8,99 zł – Z KSIĄŻKĄ Z DVD „ZAKOCHANY WILCZEK”

### MAŁE DZIECKO

- 28 PO CO SĄ WALENTYNKI** Dorośli okazują sobie w ten dzień, że są dla siebie ważni. Dzieci też warto uczyć okazywania miłości. Słów: „Kocham cię” nigdy nie za wiele!
- 32 RUCH TO MOJA SPECJALNOŚĆ** Choć małe dziecko dopiero niedawno stawiał pierwsze niepewne kroki, teraz biega, drepcze, wspina się i ani chwili nie potrafi usiedzieć na miejscu. To dobry znak, ale... zadbaj o bezpieczeństwo dziecka.

### ZDROWIE

- 34 ABC ODPORNOŚCI ZIMOWĄ PORĄ** Co zrobić, by małe dziecko nie chorowało, a jeśli zdarzy mu się infekcja – jak najszybciej ją pokonać? Ważny alfabet odporności na zimę!
- 38 SPOSÓB NA KASZEL** Inaczej trzeba leczyć kaszel mokry, inaczej suchy. Kiedy syrop już nie pomoże i trzeba koniecznie iść do pediatry?
- 40 ZAPYTAJ PEDIATRĘ** Dr Renata Elżbieta Koziołek, pediatra, pulmonolog, wyjaśnia wątpliwości rodziców i odpowiada na ważne pytania dotyczące zdrowia dziecka.

### KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 42 WITAMINY W ŚRODKU ZIMY** Żeby dziecko nie chorowało, konieczne są witaminy, które najlepiej przyswajają się z jedzenia. Gdzie ich szukać zimą? Plus: przepisy na pyszne dania z witaminami!
- 44 CUKIER DZIECI NIE KRZEPI** Bo jedzą go zdecydowanie za dużo! Pamiętaj, że więcej cukru niż w batonie może być w płatkach śniadaniowych i napojach. Uważaj z ich podawaniem, bo cukier to nie tylko próchnica, ale też kłopoty z wagą i choroby cywilizacyjne.
- 46 ZUPA NA ZDROWIE** Zupy są wartościowsze niż gotowane jarzyny, jeśli tylko dobrze je przygotować. Które są najlepsze dla malca?
- 48 ZAPYTAJ DIETETYKA** Na pytania o dietę dziecka odpowiada Małgorzata Strucińska, dietetyk z Instytutu Matki i Dziecka.

### ŚWIAT MAMY

- 52 ZACZYNA SIĘ!** Odeszły ci wody płodowe, masz regularne skurcze? Szybko jedź do szpitala. Co ze sobą

zabrać, czego nie wolno zapomnieć? I co cię czeka na porodówce?

- 54 NIE DAJ SIĘ CHANDRZE** Nie bój się mówić, że jest ci źle, masz gorszy dzień, tydzień czy miesiąc. Ale jak sobie pomóc w takiej sytuacji?
- 56 KIEDYŚ TEŻ BYŁO SUPER!** Odeta Moro opowiada o swojej nowej książce oraz o tym, że warto bawić się z dzieckiem bez smartfona.
- 58 UKRYTE PIĘKNO** Wyjątkowa bielizna nie tylko na wyjątkowe okazje. Sprawia, że poczujesz się kobieco.

### ŚWIAT TATY

- 62 10 PRZYKAZAŃ DLA OJCA** Będziesz kochał bezwarunkowo, dawał przykład. Nie będziesz kłamał, poniżał... Te 10 przykazań każdy tata może wyryć na kamiennych tablicach. Ale przede wszystkim musi je zawsze nosić w sercu.

### JAK CO MIESIĄC

- 66 BAJKI BASI I FRANKA** Tym razem babcia opowiada piękną bajkę o lisku z zaślanki. Przeczytaj maluchowi, a potem... wymyśl dla niego sama niepowtarzalną bajkę!

# Mama to ja

ADRES REDAKCJI:  
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
TEL. 22 584 23 35

REDAKTOR NACZELNA  
MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY PARENTINGOWEJ:  
Aleksandra Sokalska

REDAKTORKI: Małgorzata Mazurek-Wódz,  
Katarzyna Pinkosz, Katarzyna Imiołek  
GRAFICY: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna),  
Alicja Rotfeld, Grażyna Łuszczynska

EDIPRESSE  
POLSKA

WYDAWCA: EDIPRESSE POLSKA  
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa  
tel. 22 584 22 00, faks: 22 584 22 01  
e-mail: info@edipresse.pl

DYREKTORKA GENERALNA:  
Alicja Modzelewska-Warec  
CZŁONKINIE ZARZĄDU:  
Izabela Bochenek-Strauss, Ewa Redel-Bydłowska

DYREKTOR FINANSOWY:  
Paweł Satkowski

DYREKTORKA WYDAWNICZA:  
Agnieszka Smit

DYREKTOR ARTYSTYCZNY WYDAWNICTWA:  
Marek Knap

DYREKTORKA WYDAWNICZA KOLEKCJI  
I PROJEKTÓW SPECJALNYCH:  
Małgorzata Franke

DYREKTORKA BIURA REKLAMY:  
Agnieszka Bieniek

Z-CZYNI DYREKTORKI BIURA REKLAMY:  
Mariola Chlebicka-Zienkiewicz

DYREKTORKA SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:  
Małgorzata Perzanowska

PROMOCJA: Joanna Sokalowska-Wiśniewska (dyrektorka),  
Agnieszka Około-Kulał, tel. 22 58 42 241,  
Sara Strużyńska, tel. 22 58 42 264

BIURO REKLAMY MULTIMEDIALNEJ PLATFORMY  
PARENTINGOWEJ  
Joanna Skorupska-Matejczuk (dyrektorka) tel. 22 58 42 257  
Specjalistki ds. reklamy:

Katarzyna Przybyłowska, tel. 22 58 42 150  
Elżbieta Odija, tel. 22 58 42 256

Magdalena Turczyk, tel. 22 58 42 495

Małgorzata Ortiz, tel. 22 58 42 303

Anna Saskowska – koordynatorka techniczna,  
tel. 22 58 42 163

DYREKTOR DYSTRYBUCJI:

Piotr Lech

DYREKTORKA PRODUKCJI:

Danuta Kamińska

DRUK: LSC Communications Europe

PRENUMERATA WYDAWNICZA, INFORMACJE, ZAMÓWIENIA,  
REKLAMACJE: tel. 22 584 22 22  
(pn.–pt. w godz. 8–17); e-mail: bok@edipresse.pl

