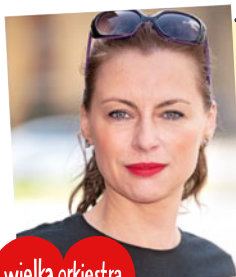


Witajcie w 270. numerze **Mamota** najchętniej czytanego magazynu dla rodziców*



wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

WARTO POMAGAĆ!

Każdego 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 Krzyśka 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-Osiek ze Szpitala Klinicznego WUM w Warszawie.

 **POLUB NAS NA FACEBOOKU**
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

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. Regulamin dostępny na 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 zaślonki. 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
GRAFICZY: Beata Walczak (dyrektorka artystyczna),
Alicja Rotfeld, Grażyna Łuszczczyńska

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

