



1% TO BARDZO DUŻO!

Wypełniście już PIT? Ja zawsze robię to w ostatniej chwili. I zawsze przekazuję pieniądze Fundacji Przyjaciółka. Znam jej założycieli, pracowników, szefową. Obserwuję, jak skutecznie i mądrze pomagają swoim podopiecznym – dzieciom. W tym roku pieniądze zebrane z 1% zostaną przekazane na pomoc Oliwce.



Magda Klimkowska
z Jagódką i Kacprem.

Bardzo konkretną pomoc. Siedmioletnia dziewczynka marzy o protezie stopy. Nie o nowych Barbie, nie o grach komputerowych. Najbardziej marzy o nowoczesnej protezie, która pozwoli jej samodzielnie chodzić.

Jeśli chcesz pomóc spełnić marzenie Oliwki, wpisz w zeznaniu podatkowym nr KRS 0000074781.

Ja chciałabym też, by spełniły się marzenia dziewczynki, o której piszemy na str. 54-55.

Pola cierpi na ciężką chorobę i... nie dostaje leków. Bo takie są przepisy. Bo leki niezatwierdzone.

Choć na Zachodzie dzieci w podobnej co Pola sytuacji mogą liczyć na pomoc. Jedno jest pewne: trzeba przekazać swój 1% wybranej fundacji, która wyda te pieniądze na pomoc potrzebującym. To nic nas nie kosztuje. A może nawet uratować życie.

Pozdrawiam ciepło *Magda Klimkowska*
redaktor naczelna,
mama Jagody i Kacpra

W TYM NUMERZE: O ciąży, porodzie, małym dziecku – najwięcej, najlepiej, najciekawiej

NIEMOWLĘ

6 WITAJCIE W ŻYCIU Macierzyństwo to nie tylko całuski i oglądanie pulchnych stópek, w dodatku nie każda młoda mama od razu czuje

się w nowej roli jak ryba w wodzie. Garść przydatnych rad na początek.

14 KŁOPOT Z BRZUSZKIEM Sposoby na ulewianie, kolki, zaparcia.

16 MLEKO DO ZMIANY Kiedy warto zmienić mieszankę i jak to zrobić?

18 SPRAWDZAMY BUTELKI

Mamy testując dla mam.

22 TEGO NIE RÓB ZIMĄ Jakich błędów unikać, by zapewnić dzieciom zdrowie?

24 LEKCJA PRZEWIJANIA

To wcale nie jest trudne!

MAŁE DZIECKO

28 PO PIERWSZYCH URODZINACH Czego uczy się młodego, który nie jest już niemowlęciem?

NASI SPECJALIŚCI RADZĄ NA STRONACH:

26 ZAPYTAJ POŁOŻNĄ Odpowiada Bożena Cieślak-Osiek.

36 ZAPYTAJ PSYCHOLOGA

O rozwoju i psychice dzieci opowiada Beata Chranzowska.

56 ZAPYTAJ PEDIATRĘ Na pytania o zdrowie odpowiada

prof. Piotr Jurkowski z Kliniki Pediatrii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

72 ZAPYTAJ DIETETYKA Jak żywić

dziecko: podpowiada mgr inż. Małgorzata Strucińska z Instytutu Matki i Dziecka.

88 ZAPYTAJ GINEKOLOGA porady

dr Renaty Jaczyńskiej z Instytutu Matki i Dziecka.

**f POLUB NAS
NA FACEBOOKU**

Spotkasz tu (www.facebook.com/Mamotoja) inne mamy, które dzielą się swoim doświadczeniem. Znajdziesz linki do fajnych stron i tekstów. I jeszcze konkursy :)

Wygraj RÓŻNOŚCI!

NOWA ZABAWKA DLA DZIECKA,
CZY GOTÓWKA NA ZAKUPY?
A MOŻE ZAPAS PIELUCH
DLA TWOJEGO MALUSZKA?

Wyślij SMS **OK**
pod numer **72012**



Zapas pieluszek
o wartości 300 zł!



Kosz na pieluszki



Pościel dla malucha!

Gotówka!



Super dla dziewczynki!

Świetna dla chłopca!



Na SMSy czekamy do 3 marca 2013 roku.
Koszt jednego SMSa: **2,46 zł** z VAT.

Regulamin konkursu dostępny
na wap.smska.pl

Organizatorem konkursu WYGRAJ RÓŻNOŚCI
jest Mobileformats Sp. z o.o.

Prezentowane nagrody mogą różnić się od nagród
wydanych w konkursie kolorem lub modelem.



BARDZO TANIO LUB Z HITEM FILMOWYM!

„MAMO, TO JA” MOŻESZ W TYM MIESIACU
KUPIĆ SUPERTANIO, BO ZA 0,99 ZŁ,
ALBO ZA 8,99 ZŁ Z KSIĄŻECZKA
I FILMEM NA DVD „HAPPY WKRĘT”!

- 30 MAMO, JA CHODZĘ!** Jak pomóc smykowi w stawianiu pierwszych kroków. O czym pamiętać?
- 34 KRZYCZY ZAMIĄST MÓWIĆ** Dlaczego to robi?

ZDROWIE

- 38 PANI DOKTOR, CZY...** Dr Lilianna Baran odpowiada na pytania naszych Czytelników.
- 42 OJEF, A CO TO ZNACZY?** Wyjaśniamy terminy, z którymi możesz zetknąć się na porodówce i oddziale noworodkowym.
- 44 JAKI TO KATAR** Zwykły, po którym za kilka dni nie będzie śladu, czy długotrwały, który może prowadzić do powikłań? Podpowiadamy, jak je odróżnić.
- 46 POŻAR W USZACH** Chore uszy boją bardzo mocno, w dodatku przewlekłe stany zapalne mogą prowadzić do poważnych komplikacji.
- 48 PYTANIA O ANTYBIOTYK** To silna broń, dlatego nie wolno ich nadużywać. Co jeszcze trzeba o nich wiedzieć?
- 50 WZMOCNIJ MNIE** Rozmowa z prof. Rafałem Pawliczakiem, immunologiem alergologiem.
- 52 7 ZASAD ZDROWEGO ROZWOJU** Co pomaga zapobiegać kłopotom?
- 54 CIESZYĆ SIĘ DNIEM** Historia naszej Czytelniczki.

KUCHNIA DLA NAJMŁODSZYCH

- 58 MROŻONE WITAMINKI** Na talerzu maluszka może być zdrowo i kolorowo także zimną i wiosną.
- 62 SUPERDUET** Wapń i witamina D dbają o to, by kości naszych dzieci były naprawdę mocne.
- 64 MASZ WYBÓR** Jogurt owocowy czy naturalny? Kasza czy kaszka? To nie jest wszystko jedno!
- 66 PYTANIA O MLEKO** Co robić, gdy szkodzi albo gdy maluch pije go za mało?
- 70 CZEGO NIE ROBIĆ, ROZSZERZAJĄC DIETĘ** Radzimy, jak uniknąć błędów.

ŚWIAT MAMY

- 76 PLAN PORODU OBOWIĄZKOWY!** Na Zachodzie jest znany od lat i nikt z niego nie rezygnuje. W Polsce ciężarne go nie robią, bo o nim nie wiedzą. Czemu służy? Jak go zrobić?
- 78 NASTOLETNI MAMA** Opowieść naszej Czytelniczki.
- 80 URODZIŁAŚ, A BRZUCH ZOSTAŁ** Jak odzyskać płaski i jędrny brzuch po porodzie?
- 82 4 SPOSOBY NA KOSZULKĘ** W PASKI Na kolację, spacer, spotkanie, do pracy... Polecamy!
- 84 PRACA DLA MAMY** Doula, instruktorka chustonoszenia, doradczyni zakupowa dla młodych rodziców – zawody stworzone dla świeżo upieczonych mam.
- 86 PRZYCHODZI BABA DO LEKARZA** W czym może pomóc podolog?

ŚWIAT TATY

- 92 TATA – TO BRZMI DUMNIE** Dla Macieja Kurzajewskiego, znanego dziennikarza sportowego, opieka nad synami była przywilejem, a nie nudnym obowiązkiem. Dlatego wspiera kampanię „Etat Tata. Lubię to!”.
- 94 GDY DZIECKO PŁACZE** Nieprzypadkowo dźwięk syren przypomina dziecięcy płacz – to coś, czego nie da się zignorować. Jak pomóc maluchowi?

JAK CO MIESIĄC

- 32 KSIĄŻKI DOBRE NA WSZYSTKO** Poleca Katarzyna Kubisiowska.
- 96 NOWOŚCI** Producenci polecają.
- 98 ZRÓB TO Z DZIECKIEM** Myszka z makaronu.



Mama

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

REDAKTORKA NACZELNA: Magda Klimkowska
SEKRETARZ REDAKCJI:
Tatiana Audycka-Szatrawska
REDAKTORKI: Joanna Karwat, Sylwia Niemczyk,
Katarzyna Pinkosz, Beata Turska
GRAFICY: Beata Walczak (dyrektor artystyczna),
Alicja Rotfeld
FOTOEDYTORKA: Aneta Muszyńska

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

PREZES ZARZĄDU: Zbigniew Napierała
DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCA: Alicja Modzelewska
ZASTĘPCA DYREKTORA ZARZĄDZAJĄCEJ:
Izabela Bochenek-Strauss
CZŁONEK ZARZĄDU: Ewa Redel-Bydłowska
DYREKTOR FINANSOWY: Paweł Satkowski
DYREKTOR WYDAWNICZA: Agnieszka Smit
DYREKTORZY ARTYSTYCZNI WYDAWNICTWA:
Elżbieta Zochowska, Marek Knap
DYREKTOR WYDAWNICZA KOLEKCJI I PROJEKTÓW
SPECJALNYCH: Małgorzata Franke
DYREKTOR BIURA REKLAMY: Agnieszka Bieniek
Z-CA DYREKTORA BIURA REKLAMY:
Mariola Chlebicka-Zienkiewicz
DYREKTOR SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ:
Małgorzata Perzanowska
PROMOCJA: Agnieszka Około-Kulak – Dyrektor
Anna Bukowska-Wróbel, tel. 22 58 42 265
Anna Tkacz, tel. 22 58 42 292
BIURO REKLAMY „MAMO, TO JA”:
Krystyna Kurmanowska – Dyrektor
tel. 22 58 42 262
Joanna Matejczuk – Menadżer Sprzedaży Platformy
Parentingowej, tel. 22 58 42 257
Małgorzata Rola – Kierownik Projektu, tel. 22 58 42 163
Iwona Chmielewska-Borkowska, tel. 22 58 42 303
Marta Krawczyk, tel. 22 58 42 445
Izabela Łuczak, tel. 22 58 42 258
Elżbieta Odjia, tel. 22 58 42 292
Dorota Pągowska, tel. 22 58 42 277
Paulina Sajda, tel. 22 58 42 150,
Monika Soroczyńska, tel. 22 58 42 189
Karolina Łajkowska – Koordynator techniczny
tel. 22 58 42 445
DYREKTOR DYSTRYBUCJI: Piotr Lech
PRODUKCJA: Danuta Kamińska – Dyrektor
REDAKCJA TECHNICZNA: Renata Stańczyk
tel. 22 584 22 23
DRUK: RR Donnelley Europe
PRENUMERATA WYDAWNICZA
INFORMACJE, ZAMÓWIENIA, REKLAMACJE
(BIURO OBSŁUGI KLIENTA
I PRENUMERATY): tel. 22 584 22 22 (pn.–pt. w godz.
8–17.30); faks: 22 584 22 32; e-mail: bok@edipresse.pl

**PRENUMERATA KRAJOWA PRZEZ POCZTĘ
POLSKĄ:** przedpłaty na II kwartał 2013 przyjmują
urzędy pocztowe do 25.02.2013. Bez pobierania
dodatkových opłat! Prenumeratę można też za-
mówić na www.poczta-polska.pl/prenumerata

PRENUMERATA RUCH: przedpłaty przyjmują jed-
nostki kolportażowe właściwe dla miejsca zamiesz-
kania. Więcej na www.ruch.com.pl lub ruch.pol.pl

Odowiedz:  babyonline.pl
SERWIS DLA ROZCIEMLI



Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.
UWAGA! Redakcja nie zwraca zdjęć. Ich nadesłanie
jest równoznaczne ze zgodą na publikację.
Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych
w „Mamo, To Ja” w całości lub w części wymaga
uprzedniej zgody wydawcy pisma.