

SPIS TREŚCI



MOŻNA NAS
TEŻ CZYTAĆ
NA IPADZIE!

BRZUSZEK

- 1 WSTĘP** Edytorial i nasi eksperci
4 FORUM CZYTELNICZEK Listy, wypowiedzi, prośby, komentarze
6 NA DOBRY POCZĄTEK Aktualności, nowości, ciekawe informacje dla mam
10 WSPIERAMY MAMY JUŻ OD 10 LAT! Świątujemy okrągłe urodziny
12 WIĘCEJ ŻYCZLIWOŚCI DLA KOBIET W CIĄŻY Rusza kolejna edycja naszej kampanii!
14 GDY DZIECKO URODZI SIĘ W KWIETNIU Rady dla mam, których dziecko przyjdzie na świat wiosną
16 OBJAWY CIĄŻOWE. PRAWDY I MITY Sprawdź, co jest typowe, a co nie
19 CZYTELNI Porady nie od parady
20 CZEGO SIĘ DOWIESZ NA USG Wyjaśniamy, jaki jest cel i przebieg trzech bardzo ważnych badań ciążyowych
22 ZASKAKUJĄCE FAKTY O CIĄŻY Ciekawe informacje o tym, co się dzieje w ciele przyszłej mamy
24 POKONAJ WIOSENNE OSŁABIE NIE Jak o tej porze roku dodać sobie energii i wzmocnić odporność?
26 SUPERŻYWNÓŚĆ PO POLSKU Zalety rodzimych zdrowych produktów
28 GOTUJ Z BRZUSZKIEM Muffiny na różne sposoby
30 NADWAGA SZKODZI CIĄŻY Dlaczego unikać nadmiaru kilogramów?
32 S.O.S. DLA SKÓRY W TARAPATACH Tanie i skuteczne preparaty na najczęstsze problemy skórne
34 MAKIJAŻ BEZ CHEMII Czym są i jak stosować kosmetyki mineralne
36 CIĄŻA I KOMPUTER Doradzamy, jak przyszła mama powinna bezpiecznie spędzać czas przed monitorem
38 KOSZULE CIĄŻOWE Idealny strój do pracy, na imprezę i po domu
40 SAMOTNA PRZYSZŁA MAMA Specjalista podpowiada, jak przetrwać odrzucenie oraz ciążę w pojedynkę
42 DLACZEGO BRZUCH OPADA? Przeczytaj, jak się zmienia sylwetka kobiety ciężarnej tuż przed porodem



38

GUD NARODZIN

- 38 URODZIĆ NATURALNIE** PO CESARCE Wyjaśniamy, w jakich sytuacjach jest to możliwe, a kiedy lepiej nie ryzykować
46 MÓJ PORÓD Wzruszające relacje naszych czytelniczek
48 GIMNASTYKA W POŁOGU Proste ćwiczenia ułatwiające powrót do formy i zdrowia
50 NIETYPOWE BUTELKI Przegląd butelek do karmienia
51 CO JEST W MLEKU MAMY? Przekonaj się o niezwykłym składzie kobiecego pokarmu
52 WYGODNE KARMIE NIE Podpowiadamy, jakie akcesoria przydadzą się do tego, by mama mogła komfortowo podawać dziecku pierś

ABC ROZWOJU DZIECKA

- 54 ZASYPIANIE BEZ STRESU** Proste metody, które pomogą szybko i spokojnie usnąć maluszka
56 10 PYTAŃ O BOLĄCY BRZUSZEK Rozwiewamy wątpliwości na temat kolki i innych dolegliwości jelitowych
58 KASZEL – KIEDY JEST GROŹNY? Sprawdź, kiedy jechać do lekarza, a kiedy kaszel nie zwiastuje kłopotów
60 SPOKOJNE NOCE Z AZS Doradzamy, jak nocą złagodzić dokuczliwe objawy atopii
64 CZY MNIE ROZUMIESZ? Zobacz, jak malec komunikuje się z otoczeniem
66 KOSMETYKI DLA MALUSZKA Rodzaje i właściwości preparatów dziecięcych – które z nich są niezbędne?



26

JESTEŚMY DLA CIEBIE TAKŻE NA:



M jak Mama
@m_jak_mama



M jak Mama
@mjakmama



M jak Mama
@mjakmama_red



68 SOKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Niektóre wzmocnią odporność, a inne sprzyjają koncentracji malucha

72 ILE POWINNO WAŻYĆ NIEMOWLĘ

Prawidłowe przyrosty masy ciała

i praktyczna tabela z normami wagowymi

74 JAK PODAWAĆ DZIECKU KASZKĘ

Wszystko, co warto wiedzieć

o przyrządzaniu i karmieniu malca kaszą

76 SIŁA GESTÓW I UŚMIECHU

Specjalistka terapii relacji podpowiada, jak przesyłać dziecku komunikaty pozawerbalne

77 ZAKUPY DLA DZIECKA

78 JAK WSPIERAĆ IQ MALUCHA?

Dieta i zabawy, które pomogą w rozwoju inteligencji dziecka

ŚWIAT MAMY

80 ZAKUPY DLA MAMY

82 BY PLECY NIE BOLAŁY Instrukcje, jak się bezpiecznie schylać i dźwigać dziecko

84 URLOPY DLA TATY Zobacz, co przysługuje świeżo upieczonemu ojcu

87 JAK WYBRAĆ DOBRĄ SZKOŁĘ PŁYWANIA DLA MALUCHA? Co jest ważniejsze: lokalizacja czy doświadczenie?

88 JAKI JEST POLSKI TATA?

Wywiad z socjolożką o „niedzielnym” i zaangażowanych ojcach

91 BAJKI WARTÉ OBEJRZENIA

92 AKCJA RABATOWA – ZNIŻKI NA ZAKUPY DO WIELU SKLEPÓW!

96 MAMA GWIAZDA

Najnowsze informacje o znanych mamach



NA NASZEJ OKŁADCE:

KAROLINA I ZUZIA BOROWSKIE Z WARSZAWY
ZDJEĆIE: MARIUSZ BYKOWSKI, STYLIZACJA: ANNA OLCHOWIK
MAKIAŻ: ANETA KACPRZAK/ANNABELLE MINERALS
FRYZURA: AGNIESZKA GÓRSKA/KEVIN MURPHY
UBRANIE W: KAROLINA: dzinsy H&M, T-shirt DIVERSE, bran-
soletka PARFOIS, ZUZIA: dzinsy H&M, T-shirt COOL CLUB

mjakmama.pl

TU ZNAJDZIESZ WIĘCEJ PORAD
CZYTAJ I WYMIENIAJ OPINIE