



Tematy z okładki

12	Przyczyny płaczu	40	Rośnie geniusz
26	Dieta małego dziecka	46	Pytaj - odpowiemy
44	Co słyszy maluch w brzuchu?	34	Karmienie naturalne
30	Warto to obserwować!		

8 Pielęgnacja

- 10 Pożar pod pieluszką**
Sprawdź, czy twoje dziecko nie ma odparzonej pupy.
- 12 Czemu płacze?**
Przyczyną łez może być głód, ale też zmęczenie, ból, zaskowianie.
- 14 Dobroczynny masaż**
Jak prawidłowo masować rączki, nóżki i plecki bobasa?
- 16 Pytaj - odpowiemy**
Na co zwrócić uwagę przy wyborze środków do prania ubrań dziecka.

18 Zdrowie

- 20 Kolka u dziecka...**
...to nie choroba, ale zawsze wymaga konsultacji lekarskiej.
- 22 Pytaj - odpowiemy**
Poznaj cechy idealnego pediatry i dowiedz się, gdzie go znaleźć.

24 Żywnienie

- 26 Dieta bez tajemnic**
Prawdy i mity o rozszerzaniu diety i jadłospisie malucha.
- 28 Sposoby na niejadka**
Sprawdzone metody na to, by przekonać dziecko do warzyw.
- 30 Pięć dań od serca**
Przepis na pizzę i kotleciki w kształcie serduszek.
- 32 Pytaj - odpowiemy**
Jak rozmrażać produkty, by nie traciły wartości odżywczych?

Gorący Temat

- 34 Mleko od mamy**
Podpowiadamy, jak odżywiać się w okresie karmienia piersią. Rady na różne kłopoty z laktacją - str. 36. Sprawdź, co pomoże na pękające brodawki, nawet pokarmu lub zbyt małą ilość mleka w piersiach.

38 Rozwój

- 40 Prawdziwy geniusz**
Jak rodzice mogą wspomagać rozwój mózgu dziecka.
- 42 Pytaj - odpowiemy**
Lista osiągnięć smyka w siódmym miesiącu życia.

43 Mama w formie

- 44 Co słyszy dziecko w brzuchu?**
Playlisty dla ciężarnej i jej dziecka. Ponoć najlepiej sprawdza się muzyka klasyczna :-)
- 46 Schudniesz!**
By wrócić do formy sprzed ciąży, musisz działać wielotorowo.

Plus co miesiąc

- 6 Poznajmy się**
Wybrane listy innych mam.
- 48 Tata miesiąca**
Nasi wspaniali bohaterowie to Marcin, Mariusz i Robert.