

## Tematy z okładki



12 38

24 46

44 16

40

## 8 Pielęgnacja

### 10 Wyprawka – lista rezerwowa

Przeczytaj, jakie gadżety mogą ułatwić pielęgnację noworodka.

### 12 Trudno zasnąć, gdy...

...maluszek jest głodny, zmęczony albo ma mokrą pieluszkę.

### 14 Pytaj – odpowiemy

Na co zwrócić uwagę, gdy układasz malca do snu? Jak łagodzić objawy atopowego zapalenia skóry?

## Gorący Temat

### 16 Pielęgnacja specjalna

Podpowiadamy, jak rozpoznać na skórze bobasa potówki, prosaki, trądzik niemowlęcy lub oparzenia – str. 16. Zasady, dzięki którym wrażliwa i sucha skóra przestanie swędzieć, znajdziesz na str. 18.



## 20 Zdrowie

### 22 Polka z kolką

Sprawdzone sposoby na wieczorny ból brzuszka u niemowlęcia.

### 24 Co wiesz o gorączce?

Kompendium wiedzy o obniżaniu temperatury u dziecka.

### 26 Pytaj – odpowiemy

Poznaj rady na ból gardła, atak opryszczki lub zaparcia.

## 28 Żywienie

### 30 Pochwała kasz

Zalety gotowych kaszek dla dzieci oraz gryczanej, jaglanej...

### 32 Pięć mięsnych dań

Sprawdzone przepisy na gołąbki, mięsne pyzy, pulpety i kotleciki z indyka! Palce lizać!

### 34 Pytaj – odpowiemy

Co podawać dziecku, by wzmocnić jego odporność na choroby,

## 36 Rozwój

### 40 Protest dwulatka

Jak uspokoić malca, który krzyczy, płacze i irytuje się.

### 42 Pytaj – odpowiemy

Co robić, gdy smyk raczkuje inaczej niż jego rówieśnicy?

## 43 Mama w formie

### 44 Co musisz wiedzieć o skurczach?

Oczekujesz narodzin dziecka? Uważnie obserwuj swoje ciało i zwracaj uwagę na skurcze.

### 46 Poznaj swoich wrogów

Zmęczenie i frustracja często biorą się z nadmiaru obowiązków.

## Plus co miesiąc

### 6 Poznajmy się

Wybrane listy innych mam.

### 48 Tata miesiąca

Nasi wspaniali bohaterowie to Marcin, Piotr i Bartosz.

