

# W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



**Dr n. med. Bożena Kowalska, ginekolog położnik, przekonuje, że nawet**

zimą, kiedy brakuje świeżych owoców czy warzyw, przyszła mama może odżywiać się zdrowo. Jakie produkty powinna włączyć do diety? **STR. 14**



**Prof. Ewa Helwich, pediatra neonatolog, podpowiada, jakie witaminy trzeba podawać**

niemowlakowi i dlaczego to konieczne. Przypomina, że ich dawki zależą m.in. od tego, czy dziecko jest karmione piersią czy butelką. **STR. 28**



**Dr inż. Anna Harton, dietetyk, tłumaczy, że dobre zdrowie**

dziecka można zaprogramować, tak samo jak programuje się komputer. Zdrowe żywienie w okresie dzieciństwa chroni m.in. przed otyłością w przyszłości. **STR. 40**



**Dr hab. n. med. Dorota Jenerowicz, dermatolog, wyjaśnia, że nie każda wysypka albo**

zaczerrwienie to atopowe zapalenie skóry. Zmiany skórne wskazujące na AZS występują w określonych miejscach na ciele dziecka. **STR. 56**

## spis treści styczeń

### Wywiad „Twojego Dziecka”

**10 Najpierw klocki, potem tabletki?** O mądrych zabawkach dla dziecka i nowych technologiach rozmawiamy z psycholog dr Aleksandrą Jasielską

### Ciąża, poród

- 14 Ginekolog położnik dr n. med. Bożena Kowalska** m.in. o konflikcie serologicznym
- 14 Zimowe smaki na zdrowie** Jak przyszła mama powinna komponować zdrową dietę w zimie?
- 16 Zaraz rodzę, szukam wsparcia** Pomoc po porodzie bardzo ci się przyda

### Karmienie

- 18 Klub Pokarm i miłość** Wasze listy i historie, które napisało życie
- 20 Poradnia laktacyjna** m.in. o karmieniu wcześniaka i dokarmianiu noworodka w szpitalu
- 22 Kącik butelkowy** Jak zaradzić zaporciom?

### Noworodek

- 26 Neonatolog prof. Ewa Helwich** m.in. o zimowym spacerze maleństwa
- 26 No już cichutko!** Walczymy z płaczem
- 28 Raz, dwa De i Ka** Mowa o witaminach dla maluszka

### ABC pierwszego roku

- 30 Pediatra prof. Kamil Hozyasz** m.in. o odzwyczajaniu dziecka od ssania smoczka
- 30 Czy zapamięta święta?** Na pewno nie, ale mimo wszystko warto się postarać, by było kolorowo i nastrojowo. Sprawdź dlaczego.
- 32 Sposoby na udrożnianie** Co robić, zanim sięgniesz po aspirator do nosa?
- 34 Pierwszy (k)roczek** 12. miesiąc życia dziecka
- 36 Dziecko w kąpielu** Mycie i nawilżanie skóry
- 38 Pod choinkę** Prezenty dla niemowlęcia

### Zdrowy maluch

- 50 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska** m.in. o szczepieniu alergika
- 50 Chore zatoki** Jak rozpoznać chorobę i jak ją leczyć?
- 52 Źródła kataru** To wirusy, bakterie, alergeny...
- 54 Oj, boli brzusek** Mogły mu zaszkodzić świąteczne potrawy albo gwiazdkowy stres
- 56 Jak rozpoznać AZS?** Poznaj typowe objawy

### EKSTRA STRONY O DZIECI MALUCHA

## AKADEMIA ZDROWEGO KARMIENIA

### NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Co to jest programowanie żywieniowe?
- Czy dziecko może mieć uczulenie na selera?
- Jak rozwija się zmysł smaku dziecka i kiedy zaznajamiać je z nowymi smakami?

str. 39



### Wychowanie bez porażek

- 58 Pedagog Agnieszka Galica** m.in. o dziecięcym pragnieniu zmiany płci...
- 58 Przyjaciel od serca** Pluszak wart kochania
- 60 Porządek musi być** Tylko jak nauczyć go malucha?
- 62 Prezent z pomysłem** Sprawdź, jakie zabawki rozwiną dziecięcą wyobraźnię
- 64 Kultura dla małych** Mądre książki i rozrywki

### Jesteś mamą

- 66 Psycholog dr Julita Wojciechowska** o preferowaniu taty przez dziecko
- 66 Wigilia na cenzurowanym** Karmisz? Sprawdź, co jeść
- 68 Piersi pod kontrolą** Zobacz, jak je samej badać
- 70 Oczy dookoła głowy** Co słyszać w świecie mam?

### Jak co miesiąc

- 6 PYTACIE – ODPOWIADAMY** Rady ekspertów
- 8 LISTY I MEJLE** Piszcie do nas
- 72 WITAJ** Zdjęcia waszych pociech
- 73 KONKURS NA FELIETON** Sztuka pakowania
- 74 FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI** Ta jedyna noc w roku
- 75 PRENUMERATA** Złap okazję, wygraj nagrody!

**POPIERAJĄ NAS** Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

